

PRAP – Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Formation continue

Durée

2 jours

Support

Fascicule

Coût

290 € HT/jour

Domaines de formation

Sécurité Réglementaire

Prérequis

Aucun

NOTA : pour le personnel du secteur sanitaire, la formation est portée à 3 jours au tarif de 840 € HT/personne

Objectifs

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique.
- Identifier les éléments déterminants des gestes et postures.
- Mener une étude du poste de travail.
- Appliquer les principes de bases de sécurité physique et de prévention.
- Proposer des améliorations et/ou des aménagements de poste de travail.

Programme détaillé

Généralités

- Les activités physiques dans l'activité de travail.
- Éléments statistiques et enjeux liés à la santé.
- Notions d'anatomie, physiologie et pathologie de l'appareil locomoteur.

Observer et analyser des situations et des postes de travail

- Évaluation des risques.
- Identification des déterminants des activités physiques correspondantes.
- Analyse des éléments contraignants de la situation de travail.

Aménager son poste de travail et participer à la maîtrise des risques

- Rappel des principes généraux de protection.
- Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail.
- Solutions possibles.

Principes généraux de manutention

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- Principes de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes types.

Moyens pédagogiques

Etudes de cas et mises en situation

Modalités de suivi et d'évaluations

Quizz et mises en situation

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de Handicap

Veuillez consulter notre [démarche handicap](#)

PRAP – Prévention des Risques liées à l'Activité Physique

Formation continue

Une question ? Besoin d'un accompagnement ?

Nos conseillers sont là pour vous guider :

Téléphone : 09 86 03 50 71 - Email : contact@aforp.fr

Dernière mise à jour : 16/06/2026