# PRAP – Prévention des Risques liées 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.
- Entrainement 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