



# MANUTENTION CHARGE TAMS ERGONOMIE



**SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE**  
ACTEUR PRAP - OPTION IBC

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL  
**S O F I S**





## PRÉAMBULE

Ce présent document permet de fixer les différentes méthodes pédagogiques, horaires, matériels et objectifs pédagogiques.

Afin d'uniformiser les formations « Acteur en Prévention des Risques Liés à l'activité physique - Option Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau », celles-ci doivent se dérouler conformément au scénario pédagogique ci-dessous. Il appartient néanmoins au formateur d'adapter son approche pédagogique par rapport à la typologie des participants.

## CONDITIONS DE VALIDATION

**Type d'évaluation :** Évaluation certificative

Les conditions de validation de la formation « Acteur en Prévention des Risques Liés à l'activité physique - Option Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau » se réalisent en 3 points :

- Présence du participant à la totalité de la formation
- Participation active à la formation
- Évaluation satisfaisante à l'étude de cas en cours de formation (voir fiche individuelle d'évaluation en annexe...).

Le stagiaire est informé par le formateur des différentes conditions de validation **au début de la formation**.

**Document rattaché :**  
Épreuve certificative de la  
formation d'acteur PRAP  
IBC/APS TRM-TRV  
V2-02/2019

## DÉPART ANTICIPÉ D'UN STAGIAIRE

Pour tout départ anticipé d'un stagiaire en raison d'une force majeure dument reconnue, le formateur doit informer **impérativement** le correspondant de son établissement et l'annoter sur la fiche de présence.

## INTERVENANTS

Formateur en « Prévention des Risques Liés à l'activité physique - Option Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau » certifié par le réseau prévention à jour de formation de « maintien et d'actualisation des compétences » (21h tous les 36 mois)

**MATÉRIEL UTILISÉ**

- Ordinateur portable
- Vidéoprojecteur
- Représentations articulées de la colonne vertébrale
- Figure de démonstration
- Exemples d'articulations mobiles
- Charges de formes  
diverses en lien avec le  
métier des participants





## DOCUMENTS RATTACHÉS

### Documents internes rattachés

- Support de cours version 2.3
- Livret acteur PRAP-IBC version 2.2 (44 pages) ou lien pour livret dématérialisé
- Carnet d'exercices version 3.1



### Documents externes rattachés

- Document de référence PRAP V8 - 04/2019
- ED 7201 Devenir acteur PRAP
- Anim005 Les mécanismes de Stress
- Anim-044 Les principes généraux de prévention
- DV 0355 À propos des TMS
- DM 0300 TMS Membres supérieurs
- DV 0308 Prévenir les TMS
- DV 0244 Vues du Dos
- DV 0232 Ergonomie et prévention
- DV 0269 Histoire ordinaire
- DV 0375 Situation de travail dans l'industrie



### Documents spécificité client

Indiqué le cas échéant sur l'ordre de mission

**DISCIPLINE**

Formation Santé et Sécurité au Travail

**NIVEAU**

Premier niveau

**PUBLIC**

Toute personne issue du secteur Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau

**DURÉE TOTALE**

14 heures (modulable)

**PRÉ-REQUIS**

Aucun

**OBJECTIFS****À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables individuellement :**

- D'analyser leur fiche de poste et leurs obligations (techniques et réglementaires).
- De repérer les différentes phases chronologiques de leur activité réelle de travail.
- D'analyser leur activité physique et d'en repérer les déterminants.
- D'identifier les risques encourus liés à l'activité physique.
- De proposer des améliorations de leur situation de travail.
- De maîtriser les risques qui dépendent d'eux (manutention...).
- De signaler les situations à risques.
- D'échanger avec tous les acteurs PRAP pour proposer des améliorations visant la suppression ou la réduction des risques liés à l'activité physique.

**ÉVALUATION CERTIFICATIVE**

Oui



ACTEUR PRAP OPTION IBC	Parties		Séquences	
	0	Accueil introduction		
	1	Les enjeux de la démarche PRAP	1A	État des lieux
			1B	Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques
	2	Se situer dans le dispositif PRAP	2A	La démarche de prévention de l'entreprise
			2C	Le rôle de l'acteur PRAP
	3	La place de l'activité physique dans l'activité de travail	3A	Les risques de son métier
			3C	Notion de charge de travail
	4	Le fonctionnement du corps humain et ses limites	4A	Le fonctionnement de l'appareil locomoteur
	5	Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur	5A	Les atteintes du dos
			5C	Les atteintes des membres inférieurs
	6	Les facteurs de risques et de sollicitation	6A	Les facteurs de risques des TMS
			6C	La fatigue visuelle
				Si travail sur écran
	7	L'analyse des déterminants	7A	Les différents éléments d'une situation de travail
			7B	L'analyse des déterminants
	8	Amélioration des conditions de travail et principes de prévention	8A	Les principes généraux de prévention
			8C	La recherche de piste d'amélioration des conditions de travail
	9	Épreuve certificative N°1	9A	Épreuve certificative N°1
	10	Les aides techniques à la manutention	10A	Les aides techniques à la manutention
	11	Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	11A	La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
			11B	Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
	12	Évaluation formative	12A	Évaluation formative
	13	Clôture de la formation	13A	Évaluation de la satisfaction
			13B	Clôture de la session



## ACCUEIL ET PRÉSENTATION

15 min

**Objectifs partie N°0 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'identifier le contenu de la formation, le déroulement de la session et les objectifs à atteindre.
- De cerner le cadre de la formation PRAP dans la démarche de prévention.

## PARTIE 1 - LES ENJEUX DE LA DÉMARCHE PRAP

20 min

**Objectifs partie N°1 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- De situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique.
- De repérer les enjeux humains, économiques pour le personnel et l'établissement.

## PARTIE 2 - SE SITUER DANS LE DISPOSITIF PRAP

45 min

**Objectifs partie N°2 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- De situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.
- D'appréhender le rôle et les missions des différents acteurs de la prévention au sein de son établissement.
- De cerner le rôle de l'acteur PRAP.

## PARTIE 3 - LA PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL

40 min

**Objectifs partie N°3 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- De reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits.
- D'identifier le phénomène d'apparition du risque (mécanisme d'accident ou de maladie professionnelle).
- D'appréhender la notion de charge de travail physique, mentale et psychosociale.

## PARTIE 4 - LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES

90 min

**Objectifs partie N°4 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.
- De repérer les limites du fonctionnement du corps humain.



## PARTIE 5 - LES DIFFÉRENTES ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

90 min

**Objectifs partie N°5 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé.

## PARTIE 6 - LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLLICITATION

30 min

**Objectifs partie N°6 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement.
- De comprendre les effets des postures extrêmes, de la répétitivité et de l'effort couplés à la durée d'exposition.
- De repérer les différentes zones d'amplitude articulaire.

## PARTIE 7 - L'ANALYSE DES DÉTERMINANTS

90 min

**Objectifs partie N°7 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'observer les différents éléments contribuant à la situation de travail.
- De décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.
- D'identifier les déterminants de son activité physique.
- De faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité.

## PARTIE 8 - L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL ET PRINCIPES DE PRÉVENTION

100 min

**Objectifs partie N°8 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- De proposer des améliorations à partir de l'analyse de son travail en s'appuyant sur les principes généraux de prévention.
- De proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.
- De faire remonter l'information aux personnes concernées.

## PARTIE 9 - ÉPREUVE CERTIFICATIVE N°1

90 min


**Objectifs partie N°9 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- À partir d'une photo ou d'une vidéo, de décrire la situation, d'identifier les situations dangereuses, de rechercher les déterminants qui entraînent les situations dangereuses et de proposer des améliorations.






## PARTIE 10 - LES AIDES TECHNIQUES À LA MANUTENTION

 45 min**Objectifs partie N°10 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'identifier les différents équipements mécaniques et d'aide à la manutention et leurs utilités.
- D'utiliser ces équipements dans le cadre de son activité.
- De connaître les Équipements de Protection Individuelle à mettre en œuvre dans le cadre de son travail.

## PARTIE 11 - LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

 110 min**Objectifs partie N°11 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.
- De mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans le cadre de ses situations de travail.

## PARTIE 12 - ÉVALUATION FORMATIVE

 60 min**Objectifs partie N°12 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- D'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une technique de lever-porter-déplacer-déposer de charge inerte.

## PARTIE 13 - CLÔTURE ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION

 15 min**Objectifs partie N°13 - À la fin de cette partie, le participant sera capable :**

- De donner le point de vue sur le dispositif de formation.

**DURÉE**

15 min

**CONTENU DE LA SÉQUENCE****Accueillir et présenter aux participants le déroulement de la formation (durée, programme, objectifs...) :**

Présentation du formateur

Présentation de l'organisme de formation

Présentation des participants (formations antérieures, attentes...)

Présentation des objectifs

Présentation du programme

Présentation du déroulement de la formation :

- Horaires
- Pauses
- Modalité pratique (repas, déplacement...)
- Conditions d'évaluations

Modalités administratives (feuille de présence...)

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 1****LES ENJEUX DE LA DÉMARCHE PRAP****DURÉE**

20 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- De situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique.
- De repérer les enjeux humains, économiques pour le personnel et l'établissement.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP1-A État des lieux
- SP1-B Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- D'identifier la nature et l'importance des AT/MP liés à l'activité physique dans son établissement, dans la branche professionnelle et/ou au plan national.

**DURÉE**

10 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « À votre avis, quelles sont les conséquences des atteintes liées à l'activité physique ? »	Statistique nationale  Statistique par branche/ de l'établissement	ED 7201  Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Représentations articulées de la colonne vertébrale
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> État des lieux	Conséquences financières des AT/MP	Figure de démonstration  Exemples d'articulations mobiles  Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants

**POINTS CLÉS**

AT/MP : conséquences humaines, économiques, sociales et juridiques

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De citer 2 conséquences probables d'un AT ou d'une MP.



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier les préjudices humains et économiques pour l'établissement et son personnel.</li></ul>	10 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « À votre avis, quels sont les enjeux de la prévention des atteintes liées à l'activité physique ? »	Les enjeux humains Les enjeux économiques	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc Support vidéoprojeté ED 7201
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> Les enjeux de la démarche PRAP	Les enjeux sociaux Les enjeux juridiques	

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Enjeux humains, économiques, sociaux et juridiques	<b>Chaque participant est capable :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 2 des enjeux de la prévention des AT/MP.</li></ul>

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 2**

SE SITUER DANS LE DISPOSITIF PRAP

**DURÉE**

45 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- De situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.
- D'appréhender le rôle et les missions des différents acteurs de la prévention au sein de son établissement.
- De cerner le rôle de l'acteur PRAP.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP2-A La démarche de prévention de l'entreprise
- SP2-B Les différents acteurs de la prévention
- SP2-C Le rôle de l'acteur PRAP



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>De situer la démarche de prévention engagée par l'entreprise.</li></ul>	15 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « Quelles démarches de prévention connaissez-vous dans votre établissement ? »	La démarche de prévention  L'évaluation des risques	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> La démarche de prévention de l'établissement	La démarche PRAP dans la démarche de prévention de l'établissement  Les bénéfices de la prévention	Support vidéoprojeté  ED 7201

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Le repérage des risques permet de prévenir les AT/MP.	<b>Chaque participant est capable :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>D'expliquer l'utilité de l'évaluation des risques.</li></ul>

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- D'identifier les différents acteurs de la prévention interne et externe à l'établissement.
- De cerner le rôle de chaque acteur dans la démarche de prévention.
- De s'appuyer sur les acteurs de la prévention pour la mise en place du dispositif PRAP (interlocuteur).

**DURÉE**

15 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « Quels sont les différents acteurs de la prévention ? »	Les acteurs internes (employeur, encadrement, préventeur, CHSCT, travailleur...)	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> Les acteurs de la prévention	Les acteurs externes (médecin du travail, CARSAT, inspecteur du travail...)  Leurs rôles et missions	Tableau blanc Support vidéo projeté  ED 7201

**POINTS CLÉS**

La prévention : tous, acteur à son niveau

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De citer 4 acteurs de la prévention au sein de son entreprise.





OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De connaître le rôle de l'acteur PRAP au sein de son établissement.</li></ul>	15 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Question à la cantonade</b> « À votre avis, quel est le rôle de l'acteur PRAP ? »</p>	Le rôle de l'acteur PRAP  Ses interlocuteurs	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc  Support vidéoprojeté  ED 7201
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b> Le rôle de l'acteur PRAP</p>		
Applicable	<p><b>Exercice individuel</b> À partir du carnet d'exercices : « Compléter le questionnaire sur le rôle que vous pourriez jouer en matière de prévention »</p>		

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Analyser, proposer, maîtriser.	<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De décrire le rôle de l'acteur PRAP au sein de son entreprise.</li></ul>

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 3****LA PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL****DURÉE**

40 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- De reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits.
- D'identifier le phénomène d'apparition du risque (mécanisme d'accident ou de maladie professionnelle).
- D'appréhender la notion de charge de travail physique, mentale et psychosociale.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP3-A L'Homme en situation de travail
- SP3-B La place de l'activité physique dans une situation de travail
- SP3-C Notion de charge de travail



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier les risques liés à son métier.</li></ul>	15 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « À votre avis, quels sont les risques présents dans le cadre de votre métier ? »	Présentation des différents risques en lien avec les métiers des participants	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc Support vidéoprojeté ED 7201
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> Les risques liés à son métier		

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Connaître les risques de son métier permet de les prévenir.	<b>Chaque participant est capable :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 2 risques au moins présents dans son métier.</li></ul>

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- D'appréhender les notions de dangers, situations dangereuses, risques, d'accident du travail et de maladie professionnelle.
- D'identifier le mécanisme d'apparition d'un accident du travail.

**DURÉE**

20 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Étude de cas</b> À partir du dessin demander aux participants : <ul style="list-style-type: none"><li>▪ « Quel serait le danger dans cette situation ? »</li><li>▪ « Qu'est-ce qu'un danger ? »</li></ul>	Notion de danger, situation, situations dangereuses, risques,  Définition d'un accident du travail et de maladie professionnelle  Le mécanisme d'apparition d'un accident du travail  La prévention et la protection	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc  Support vidéoprojeté  ED 7201
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> Les mécanismes d'AT/MP		
Applicable	<b>Exercice individuel</b> À partir du carnet d'exercices : « Identifier le danger, la situation dangereuse, l'évènement dangereux, le dommage, les actions de prévention possibles et les actions de protection possibles »		

**POINTS CLÉS**

L'identification des dangers est la base d'une démarche de prévention.

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De citer les différents éléments contribuant à la survenue d'un AT ou d'une MP.



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'appréhender la notion de charge de travail physique, mentale et psychosociale.</li></ul>	5 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Technique des mots clés :</b> Le formateur divise le groupe en 3 sous-groupes <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chaque sous-groupe se voit attribuer un thème « charge physique de travail, charge mentale de travail, charge psychosociale de travail (ou émotionnelle) »</li><li>▪ Chaque participant devra noter au tableau deux ou trois mots qu'il pense en rapport avec le thème du sous-groupe</li><li>▪ Le formateur réalise alors une synthèse collective de la production</li></ul>	Les composantes mises en œuvre dans le cadre du travail	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc Support vidéoprojeté
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> La charge de travail	Charge de travail physique, mentale et psychosociale	ED 7201

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
La charge de travail peut être physique, mentale ou émotionnelle.	<b>Chaque participant est capable :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer les composantes mises en œuvre dans le cadre du travail.</li></ul>

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 4****LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES****DURÉE**

90 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.
- De repérer les limites du fonctionnement du corps humain.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP4-A Le fonctionnement du corps humain et ses limites



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.</li><li>▪ De repérer les limites du fonctionnement du corps humain.</li></ul>	90 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Question à la cantonade</b></p> <p>« Quelles sont les différentes parties du corps humain ? »</p>	<p>Les différents éléments de l'appareil locomoteur</p> <p>La colonne vertébrale</p> <p>Les vertèbres</p> <p>Les disques intervertébraux</p>	<p>ED 7201</p> <p>Ordinateur portable</p> <p>Vidéoprojecteur</p> <p>Représentations articulées de la colonne vertébrale</p> <p>Figure de démonstration</p>
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b></p> <p>Le fonctionnement de l'appareil locomoteur (dos, membres supérieurs, membres inférieurs)</p>	<p>Le fonctionnement du dos</p> <p>Les amplitudes articulaires du tronc</p> <p>Les articulations mobiles (anatomie et fonctionnement)</p> <p>Les muscles</p>	<p>Exemples d'articulations mobiles</p> <p>Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants</p> <p>DV 0308 Prévenir les TMS</p> <p>DV 0244 Vues du Dos</p>

INDICATEURS DE RÉUSSITE
<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 5 des principaux éléments de l'appareil locomoteur.</li></ul>

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 5**

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

**DURÉE**

90 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP5-A Les atteintes du dos
- SP5-B Les atteintes des membres supérieurs
- SP5-C Les atteintes des membres inférieurs





OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier et de caractériser les différentes atteintes à la santé au niveau du dos.</li></ul>	25 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Étude de cas</b></p> <p>À partir de l'image (silhouette du corps humain) demander aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ « Avez-vous déjà eu des douleurs aux articulations ? »</li><li>▪ « Si oui, à quel endroit ? »</li></ul> <p>Le formateur reporte les réponses des participants en faisant une croix au tableau sur les zones douloureuses.</p>	La lombalgie	ED 7201
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b></p> <p>Les atteintes au niveau du dos</p>	L'accident discal	Ordinateur portable
		Les détériorations du disque (hernies, tassement, sciatique...)	Vidéoprojecteur
		Les zones charnières à risques	Représentations articulées de la colonne vertébrale
		Les déformations permanentes de la colonne	Figure de démonstration
			Exemples d'articulations mobiles
			Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants
			DV 0308
			Prévenir les TMS
			DV 0244
			Vues du Dos

INDICATEURS DE RÉUSSITE
<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 3 atteintes possibles au niveau du dos.</li></ul>



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier et de caractériser les différentes atteintes à la santé au niveau des membres supérieurs.</li></ul>	45 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Question à la cantonade</b></p> <p>« Quelles atteintes connaissez-vous au niveau des membres supérieurs ? »</p>	<p>Les atteintes ligamentaires</p> <p>Les atteintes musculaires (élongation, claquage, travail statique, travail dynamique...)</p> <p>Les tendinites (les atteintes tendineuses des membres supérieurs les plus courantes)</p>	<p>ED 7201</p> <p>Ordinateur portable</p> <p>Vidéoprojecteur</p> <p>Représentations articulées de la colonne vertébrale</p> <p>Figure de démonstration</p> <p>Exemples d'articulations mobiles</p>
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b></p> <p>Les atteintes des membres supérieurs</p>	<p>Les syndromes canaux (canal carpien...)</p> <p>Le syndrome de Raynaud</p> <p>Les bursites</p> <p>L'arthrose...</p>	<p>Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants</p> <p>DV 0308 Prévenir les TMS</p> <p>DV 0244 Vues du Dos</p>

INDICATEURS DE RÉUSSITE
<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 3 atteintes possibles des membres supérieurs en lien avec son travail.</li></ul>



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier et de caractériser les différentes atteintes à la santé au niveau des membres inférieurs.</li></ul>	20 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Question à la cantonade</b></p> <p>« Quelles atteintes connaissez-vous au niveau des membres inférieurs ? »</p>	Les différentes atteintes des membres inférieurs (tendinite rotulienne, tendinite achilléenne...)	ED 7201
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b></p> <p>Les atteintes des membres inférieurs</p>		Ordinateur portable
Applicable	<p><b>Exercice individuel</b></p> <p>À partir du carnet d'exercices :</p> <p>« Citer les différentes activités qui peuvent avoir des conséquences : sur les genoux, sur les coudes, sur le dos, sur les poignets »</p>		Vidéoprojecteur
			Représentations articulées de la colonne vertébrale
			Figure de démonstration
			Exemples d'articulations mobiles
			Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants

INDICATEURS DE RÉUSSITE
<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 2 atteintes possibles des membres inférieurs.</li></ul>

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 6****LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLLICITATION****DURÉE**

30 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement.
- De comprendre les effets des postures extrêmes, de la répétitivité et de l'effort couplés à la durée d'exposition.
- De repérer les différentes zones d'amplitude articulaire.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP6-A Les facteurs de risques des TMS
- SP-6B Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- SP-6C La fatigue visuelle (Séquence à aborder si les situations de travail des participants présentent un risque lié au travail sur écran)



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement.</li></ul>	10 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « A votre avis, quels éléments peuvent contribuer à l'apparition de TMS ? »	Les facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc Support vidéoprojeté
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> Les facteurs de risques		ED 7201 Vidéo Les mécanismes de Stress

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Facteurs biomécaniques, psychosociaux et environnementaux contribuant à l'apparition des TMS.	<b>Chaque participant est capable :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer les différents facteurs de risques des TMS.</li></ul>



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement.</li></ul>	10 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b> Les facteurs biomécaniques</p>	Les postures extrêmes La répétitivité L'effort	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc
Applicative	<p><b>Exercice individuel</b> À partir du carnet d'exercices : « Choisissez l'un des gestes caractérisant votre activité et décrivez-le (combien de fois par heure, par jour, effort...). »</p>	La durée d'exposition Les amplitudes articulaires	Support vidéoprojeté ED 7201

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
Posture, répétitivité, effort : risque de TMS accru par la durée d'exposition	<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer les différents facteurs de type biomécanique présents dans son travail.</li></ul>

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- De comprendre les effets du travail sur écran sur la vision.

**DURÉE**

10 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « Quelles peuvent être les effets du travail sur écran sur la vision ? »	Le fonctionnement du système oculaire	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> La fatigue visuelle	Les atteintes de la vision en lien avec le travail sur écran	Support vidéoprojeté ED 7201

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De citer les gênes pouvant être engendrées par le travail sur écran.

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 7****L'ANALYSE DES DÉTERMINANTS****DURÉE**

90 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'observer les différents éléments contribuant à la situation de travail.
- De décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.
- D'identifier les déterminants de son activité physique.
- De faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP7-A Les différents éléments d'une situation de travail
- SP7-B L'analyse des déterminants





OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'observer les différents éléments contribuant à la situation de travail.</li></ul>	30 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Remue-méninges (Brain-storming)</b></p> <p>À partir d'une vidéo d'une situation de travail, demander aux participants de décrire les différents éléments constituant la situation de travail</p> <p>Le formateur réalise une synthèse du travail et range avec les participants les éléments relevés par catégorie (ITaMaMi..).</p>	Les différents éléments de la situation de travail	Ordinateur portable
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b></p> <p>Les éléments de la situation de travail</p>		
Applicable	<p><b>Exercice d'application en groupe</b></p> <p>À partir du carnet d'exercices :</p> <p>« Décrire les différents éléments présents dans l'une de vos situations de travail »</p>		

POINTS CLÉS	INDICATEURS DE RÉUSSITE
ITaMaMi permet de repérer les différents éléments de sa situation de travail.	<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer les différents éléments (ITaMaMi) présents dans sa situation de travail.</li></ul>

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- De décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.
- D'identifier les déterminants de son activité physique.
- De faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité.

**DURÉE**

60 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Étude de cas</b> À partir de la même vidéo que la séquence précédente, demander aux participants : <ul style="list-style-type: none"><li>▪ « Que fait l'opérateur dans la vidéo »</li><li>▪ « Pourquoi l'opérateur effectue ces gestes ? »</li><li>▪ « Quels seraient les risques ? »</li></ul>	L'intérêt de repérer les déterminants  Les méthodes de repérages des déterminants	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc  Support vidéoprojeté  ED 7201  Vidéo Situation de travail
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> L'analyse des déterminants		
Applicable	<b>Exercice individuel</b> À partir du carnet d'exercices : « Décrire pour une situation qui vous semble être critique, puis détailler : <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Comment vous faites votre travail.</li><li>▪ Pourquoi vous le faites comme cela.</li><li>▪ Les risques encourus »</li></ul>		

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De citer les déterminants présents dans les situations de travail.

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 8**

AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL ET PRINCIPES DE PRÉVENTION

**DURÉE**

100 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- De proposer des améliorations à partir de l'analyse de son travail en s'appuyant sur les principes généraux de prévention.
- De proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.
- De faire remonter l'information aux personnes concernées.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP8-A Les principes généraux de prévention
- SP8-B Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- SP8-C La recherche de piste d'amélioration des conditions de travail



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De prendre en compte les principes généraux de prévention dans la proposition d'amélioration de la situation de travail.</li></ul>	25 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Question à la cantonade</b> « Une fois les déterminants repérés, quels seraient les principes à respecter pour améliorer la situation de travail ? »</p>	Les principes généraux de prévention	Ordinateur portable Vidéoprojecteur Tableau blanc Support vidéoprojeté ED 7201
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b> Les principes généraux de prévention</p>		

INDICATEURS DE RÉUSSITE
<p><b>Chaque participant est capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De citer 3 principes généraux de prévention.</li></ul>



OBJECTIF DE LA SÉQUENCE	DURÉE
<p><b>À la fin de la séquence, les participants seront capables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ D'identifier les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail.</li></ul>	25 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Question à la cantonade</b> « À quelle hauteur doit se trouver un plan de travail ? »</p>	<p>Les principes d'aménagement dimensionnels (hauteur de plan en fonction de la tâche, les espaces pour le travail debout...)</p>	<p>Ordinateur portable</p> <p>Vidéoprojecteur</p> <p>Tableau blanc</p> <p>Support vidéoprojeté</p> <p>ED 7201</p>
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b> L'aménagement dimensionnel</p>	<p><b>MODULE SPÉCIFIQUE</b></p> <p>Pour les opérateurs exposés au travail sur écran, aborder les éléments spécifiques liés à leurs postes (réglage chaise, écran, repose pied...)</p>	

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- De proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.
- De faire remonter l'information aux personnes concernées.

**DURÉE**

50 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « À qui pourriez-vous transmettre vos propositions dans le cadre de votre établissement ? »	Les interlocuteurs en manière de proposition  Les méthodes de formalisation de proposition	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc  Support vidéoprojeté  ED 7201
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b>		
Applicable	<b>Exercice individuel</b> À partir du carnet d'exercices : « Proposer des pistes de solution par rapport à votre exercice précédent. »		

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De proposer des pistes de solution rapport à l'analyse de sa situation de travail.

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 9****ÉPREUVE CERTIFICATIVE N°1****DURÉE**

90 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- À partir d'une photo ou d'une vidéo, de décrire la situation, d'identifier les situations dangereuses, de rechercher les déterminants qui entraînent les situations dangereuses et de proposer des améliorations.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP9-A Épreuve certificative N°1

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- À partir d'une photo ou d'une vidéo, de décrire la situation, d'identifier les situations dangereuses, de rechercher les déterminants qui entraînent les situations dangereuses et de proposer des améliorations.

**DURÉE**

90 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
Applicative	<b>Mise en situation d'évaluation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Présentation de la consigne</li><li>▪ Exercice individuel</li><li>▪ Échange et synthèse par le formateur</li></ul>	<b>Consignes :</b> Le candidat devra, à l'aide des différents outils d'évaluation du manuel PRAP, décrire la situation, identifier les situations dangereuses, rechercher les déterminants qui entraînent les situations dangereuses et proposer des améliorations (à partir d'une photo ou d'un petit film)	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc  Support vidéoprojeté

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

Voir la fiche individuelle d'évaluation.



**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 10****LES AIDES TECHNIQUES À LA MANUTENTION****DURÉE**

45 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'identifier les différents équipements mécaniques et d'aide à la manutention et leurs utilités.
- D'utiliser ces équipements dans le cadre de son activité.
- De connaître les Équipements de Protection Individuelle à mettre en œuvre dans le cadre de son travail.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP10-A Les aides techniques à la manutention

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- D'identifier les différents équipements mécaniques et d'aide à la manutention et leurs utilités.
- D'utiliser ces équipements dans le cadre de son activité.
- De connaître les Équipements de Protection Individuelle à mettre en œuvre dans le cadre de son travail.

**DURÉE**

45 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « Quels équipements d'aide à la manutention avez-vous dans votre situation de travail ? »	Les différentes aides techniques à la manutention  Les équipements de protection individuels	Ordinateur portable  Vidéoprojecteur  Tableau blanc  Support vidéoprojeté
D'apprentissage	<b>Exposé interactif</b> Les aides techniques à la manutention	<b>MODULE SPÉCIFIQUE</b>  Lorsque le site et le nombre de participants le permet, il est souhaitable de faire un tour des équipements d'aide à la manutention avec les participants  (PORT DES EPI OBLIGATOIRE FORMATEUR ET PARTICIPANTS)	

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De citer les aides techniques présents dans le cadre de son travail.

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 11**

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

**DURÉE**

110 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.
- De mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans le cadre de ses situations de travail.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP11-A La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- SP11-B Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- D'appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.

**DURÉE**

15 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<b>Question à la cantonade</b> « Dans quelles situations doit-on mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ? »	Rappel du positionnement de la manutention manuelle dans la démarche de prévention	Ordinateur portable Vidéoprojecteur
D'apprentissage	<b>Échange et tour de table</b> sur la portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort	Présentation de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort	Tableau blanc Support vidéoprojeté

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- De mettre en œuvre, seul ou en équipe, les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans le cadre de ses situations de travail.

**DURÉE**

95 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
De découverte	<p><b>Travaux en sous-groupe</b> Le formateur dispose 3 charges de typologie différentes (avec poignée, sans poignée...).</p> <p>En sous-groupes de 3 à 4 participants et à partir de leurs connaissances sur le fonctionnement du corps humain, demander aux participants de proposer une technique permettant de soulever la charge dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.</p>	Présentation et mise en œuvre des différents principes de sécurité physique et d'économie d'effort	ED 7201  Ordinateur portable Vidéoprojecteur  Représentations articulées de la colonne vertébrale  Figure de démonstration
D'apprentissage	<p><b>Exposé interactif</b> Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</p> <p><b>Démonstration pratique :</b> Démonstration commentée justifiée des différents principes de sécurité physique et d'économie d'effort</p> <p><b>Reformulation par les participants</b> Apprentissage individuel</p>		Exemples d'articulations mobiles  Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- De mettre en œuvre une technique de manutention dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

**OBJECTIF INTERMÉDIAIRE N° 12****ÉVALUATION FORMATIVE****DURÉE**

60 min

**À LA FIN DE CETTE PARTIE, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE**

- D'appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une technique de lever-porter-déplacer-déposer de charge inerte.

**SUPPORT VIDÉOPROJETÉ PRAP-IBC**

Version 2.2

**SÉQUENCES TRAITÉES**

- SP12-A Évaluation formative

**OBJECTIF DE LA SÉQUENCE**

**À la fin de la séquence, les participants seront capables :**

- D'appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une technique de lever-porter-déplacer-déposer de charge inerte.

**DURÉE**

60 min

Phase	Techniques pédagogiques	Contenus développés	Matériel et documentation
Applicative	<b>Mise en situation d'évaluation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Présentation de la consigne</li><li>▪ Exercice individuel</li><li>▪ Échange et synthèse par le formateur</li></ul>	<b>Consignes :</b> Chaque participant devra appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une technique de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes	ED 7201  Ordinateur portable Vidéoprojecteur  Représentations articulées de la colonne vertébrale  Figure de démonstration  Exemples d'articulations mobiles  Charges de formes diverses en lien avec le métier des participants

**INDICATEURS DE RÉUSSITE**

**Chaque participant est capable :**

- D'appréhender les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts et comprendre l'intérêt de les appliquer au quotidien.

**DURÉE**

15 min

**SYNTHÈSE DE LA FORMATION**

Remise des livrets aide-mémoire

Distribution des évaluations de niveau 1 (satisfaction participants)

Récupération des questionnaires

Bilan de la session





**Accident avec arrêt :** Accident qui entraîne au moins 24 heures d'arrêt de travail (jour de l'accident non compris) et une réparation sous forme d'indemnité journalière.

**Accident bénin :** Accident qui n'entraîne ni soins médicaux ni arrêt de travail supérieur à 24 heures (jour de l'accident non compris). Peut être inscrit dans le registre des accidents bénins (quand il existe).

**Accident de trajet :** Accident survenu pendant le trajet (aller-retour) entre le lieu de travail et la résidence principale, une résidence secondaire habituelle ou tout autre lieu où le travailleur se rend de façon habituelle pour satisfaire aux nécessités de la vie courante et à ses obligations familiales. L'accident de trajet est considéré comme un accident du travail.

**Accident du travail :** Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail. Deux conditions doivent être réunies : une action soudaine a provoqué une ou plusieurs lésions ; l'accident est intervenu au temps et au lieu du travail, y compris au titre d'une mission. On parle également d'AT.

**Accident grave :** Accident laissant des séquelles se traduisant par une incapacité permanente partielle à partir de 1 % (cf. Sécurité sociale) ou entraînant un arrêt de travail d'au moins trois mois (cf. inspection du travail).

**Activité de travail :** Ensemble des actes effectués pour accomplir une tâche prescrite dans une situation donnée.

**Activité mentale :** Processus psychique et intellectuel consistant à interpréter en permanence toutes les informations communiquées et à élaborer les stratégies pour la réalisation du travail. Pour cela, l'opérateur tient compte, non seulement de ses perceptions et sensations, mais aussi des consignes reçues ainsi que de ses connaissances et pratiques résultant de l'apprentissage au poste et de toute l'expérience acquise par ailleurs.

**ANACT :** Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail.

**Analyse des postes :** L'analyse d'un poste de travail suppose une méthode d'observation et de recueil des données et une méthode d'exploitation des éléments recueillis. Elle peut être conduite par un ergonomiste.

**Aptitude médicale :** Capacité du salarié reconnue par le médecin du travail à occuper un poste de travail donné.

**ARACT :** Association régionale pour l'amélioration des conditions de travail.

**Atteinte à la santé :** Atteinte à l'intégrité d'un individu.

**CARSAT :** Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail.



**CGSS** : Caisse générale de sécurité sociale (Guadeloupe, Guyane, La Réunion, Martinique).

**Charge mentale** : État de mobilisation global de l'opérateur résultant de l'accomplissement d'une tâche mettant en jeu le traitement de l'information. Elle symbolise le coût de ce type de travail pour l'opérateur. La charge mentale, tout comme la charge physique, est un sous ensemble de la charge de travail. Celle-ci exprime un rapport entre les sollicitations (ou les contraintes) et la capacité de travail (ressources) de l'opérateur. Les contraintes sont liées aux exigences de la tâche, aux poses, à l'environnement, aux facteurs extraprofessionnels. La capacité de travail est-elle liée à l'individu (ses caractéristiques, son état, ses compétences, ses motivations, sa personnalité) ?

**Charge physique** : Ensemble des contraintes physiques qui pèsent sur un salarié.

**CHSCT** : Comité d'hygiène, de sécurité, et des conditions de travail.

**CNAMTS** : Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés.

**Compétence** : Mobilisation ou activation de savoirs (théoriques, procéduraux, sociaux, cognitifs, liés à l'expérience) dans une situation et un contexte donnés.

**Compte employeur** : Document récapitulant l'ensemble des sinistres AT/MP d'une entité sur une année, et des prestations inhérentes.

**Consigne** : Instruction formelle, écrite ou verbale, définissant les règles à respecter par les opérateurs. Elle explicite des actions à exécuter ou des interdictions.

**Cotisation accidents du travail et maladies professionnelles (AT/MP)** : Cotisation obligatoire permettant aux entreprises de s'assurer contre les coûts entraînés par la réparation des accidents du travail et des maladies professionnelles. Le mode de calcul de la cotisation varie en fonction de l'effectif de l'entreprise.

**Coût direct des AT/MP** : Ensemble des coûts relevant des cotisations AT/MP.

**Coût indirect des AT/MP** : Ensemble des coûts découlant indirectement de la survenue d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle : Absentéisme, perte de productivité, perte de qualité, image de l'entreprise...

**CPAM** : Caisse primaire d'assurance maladie.

**CRAM** : Caisse régionale d'assurance maladie.

**Danger** : Source potentielle de dommage.

**Danger grave et imminent** : Menace directe et préjudiciable à la santé de l'opérateur susceptible d'entraîner la mort ou une incapacité permanente ou prolongée.



**Déclaration accident du travail (DAT) :** Document émis par la CPAM, et devant être rempli et envoyé sous 48 heures par l'employeur (dimanche et jours fériés non compris) à la suite d'un accident du travail, afin de préciser les coordonnées de la victime, les circonstances détaillées ainsi que le nom des témoins éventuels.

**Déclaration maladie professionnelle :** Document émis par la CPAM, et devant être rempli et envoyé par le salarié, afin de préciser ses coordonnées, celle de son employeur, la nature de la maladie, et la durée de l'exposition.

**Délai de prise en charge :** Délai maximal entre la cessation de l'exposition au risque et la première constatation médicale de la maladie (et non pas sa déclaration).

**Délégué du personnel :** Salarié élu dans les entreprises de plus de 10 salariés dont la mission est de présenter à l'employeur les réclamations individuelles ou collectives relatives aux salaires, à l'application du code du travail, et des autres lois et règlements concernant la protection sociale, l'hygiène et la sécurité, ainsi que des conventions et accords collectifs de travail applicables dans l'entreprise. On parle également de DP.

**Déterminants d'une situation de travail :** Ensemble des éléments qui ont une influence sur l'activité réelle de travail. Certains concernent l'opérateur (sexe, âge, compétence, etc.), d'autres l'entreprise (tâche, processus technique, environnement physique, organisation du travail, etc.).

**Dispositif de protection collective :** Dispositif ne nécessitant pas d'intervention de la part de l'individu pour le protéger lors du contact avec le danger.

**Document unique :** Transcription dans un document par l'employeur des résultats de l'évaluation des risques pour la sécurité et la santé des travailleurs.

**Domage :** Préjudice subi par quelqu'un. On parlera par exemple de dommage corporel, portant atteinte à l'intégrité physique d'une personne, ou de dégâts matériels causés aux choses.

**Équipement de protection individuelle (EPI) :** Équipement personnel fourni par l'employeur au salarié pour le protéger des risques résiduels qui n'ont pu être éliminés par les protections collectives.

**Équipement de travail :** Machine, appareil, outil, engin, matériel et installation utilisés dans des situations de travail.

**Ergonomie :** Discipline scientifique centrée sur l'étude de l'activité de travail. L'ergonomie vise à améliorer la santé, la sécurité et le bien-être des opérateurs ainsi que l'efficacité globale de leur travail.

**Évaluation des risques :** Identification et hiérarchisation des risques auxquels sont soumis les salariés d'un établissement, en vue de mettre en place des actions de prévention. Les résultats sont formalisés par le chef d'établissement dans le document unique.

**Événement dangereux :** Événement où l'individu, suite à un événement déclenchant, a perdu la maîtrise de la situation dangereuse et est précipité vers la lésion.



**Événement déclenchant** : Événement faisant basculer la situation dangereuse en événement accidentel, par la perte de maîtrise qu'il génère.

**Exposition** : Travail réel effectué par un salarié avec/à côté d'un danger.

**Fait** : Élément concret, précis, objectif et en principe observable.

**Hygiène** : Ensemble de mesures destinées à prévenir les infections, l'apparition de maladies infectieuses et la propreté des installations d'hygiène.

**Incapacité permanente partielle de travail** : Invalidité partielle d'un salarié reconnue par la Sécurité sociale, suite à un accident grave ou une maladie professionnelle qui altère durablement sa santé. L'importance de son handicap est exprimée en pourcentage (5 %, 10 %...). On parle également d'IPP.

**Incapacité permanente totale de travail** : Invalidité à 100 % d'un salarié reconnue par la Sécurité sociale, suite à un accident grave ou une maladie professionnelle. On parle également d'IPT.

**Incapacité temporaire de travail** : Perte de capacité de travail sur une période comprise entre l'accident ou la constatation de la maladie d'un salarié et sa guérison ou la consolidation de son état de santé. On parle également d'ITT.

**Incident** : Événement dangereux où la lésion a pu être évitée.

**Indemnité en capital** : Indemnisation suite à un accident ayant entraîné une incapacité permanente inférieure à 10 %. Son montant est fonction du taux d'incapacité permanente partielle.

**Indemnités journalières** : Prestations en espèces versées pendant l'arrêt de travail en cas d'accident, de maladie professionnelle, de maternité.

**Indice de fréquence** : Indicateur calculé sur la base du nombre d'accidents avec arrêt de travail et de maladies professionnelles survenus annuellement dans l'entreprise, par milliers de salariés.

**Indice de gravité** : Indicateur calculé sur la base de la somme des taux d'incapacité permanente attribués aux victimes, par million d'heures travaillées. INRS Institut national de recherche et de sécurité.

**Instance représentative du personnel** : Ensemble des instances définies par le droit syndical pour représenter le personnel : délégué syndical, comité d'entreprise, comité d'établissement, comité central d'entreprise, délégué du personnel, CHSCT. On parle également d'IRP.

**Intervenant en prévention des risques professionnels** : Personne physique ou morale habilitée en matière de santé au travail à laquelle une entreprise ou un service de santé au travail peut recourir pour ses compétences médicales, techniques et/ou organisationnelles. On parle également d'IPRP.



**Lésion** : Atteinte à l'intégrité de l'individu.

**Maladie à caractère professionnel** : Maladie ne figurant pas dans les tableaux de maladies professionnelles, mais pouvant avoir un caractère professionnel. Elle fait l'objet d'une déclaration par le médecin inspecteur régional du travail et de la main d'œuvre (MIRMO) afin de faire évoluer les tableaux de maladies professionnelles.

**Maladie professionnelle** : Une maladie est «professionnelle» si elle est la conséquence directe de l'exposition d'un travailleur à un risque physique, chimique ou biologique, ou résulte des conditions dans lesquelles il exerce son activité professionnelle. Lorsque la maladie dont souffre un travailleur répond à toutes les conditions figurant dans l'un des tableaux annexés au code de la Sécurité sociale, elle est systématiquement reconnue comme maladie professionnelle et indemnisée comme telle. On parle également de MP.

**Microlésion** : Atteinte non décelée à l'intégrité de l'individu.

**OPPBTP** : Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics.

**Opérateur** : Toute personne qui accomplit un travail, quel que soit son statut (salarié, indépendant, stagiaire, etc.).

**Organigramme** : Représentation graphique (schéma, tableau...) de la structure d'un service ou d'une entreprise.

**Prévention des risques professionnels** : Toute action visant à agir sur le danger, la situation dangereuse, l'environnement de travail, dans le but de réduire les risques d'atteinte à l'intégrité des salariés.

**Procédure** : Définition pas-à-pas, par phase de travail et par opération, de la méthode prescrite par l'entreprise pour atteindre l'objectif fixé à l'opérateur. La procédure peut être formalisée par écrit. Elle est souvent communiquée oralement à l'opérateur.

**Programme annuel de prévention** : Document, présenté au moins une fois par an par le chef d'établissement pour avis au CHSCT, fixant la liste détaillée des mesures de prévention pour l'année à venir.

**Rapport annuel de l'employeur** : Document rédigé par l'employeur, présenté au moins une fois par an au CHSCT, faisant le bilan général de la situation en matière d'hygiène, de sécurité et de conditions de travail et des actions menées dans l'année.

**Registre de mises en demeure** : Document rassemblant obligatoirement les notifications de l'inspecteur du travail au sujet d'infractions commises, avec obligation de se mettre en règle dans un délai donné.



**Registre de sécurité :** Document contenant des informations concernant les installations : anomalies ou défauts, état des différents équipements de travail et travaux de maintenance. Le document est utilisé pour faire un suivi des vérifications et surveiller la conformité à la réglementation de la périodicité des contrôles.

**Registre des accidents bénins :** Document qui remplace la déclaration d'accidents de travail sans arrêt ni soins médicaux dans les établissements possédant un poste de secours et du personnel qualifié.

**Registre d'observations :** Registre spécial mis à la disposition des travailleurs et des membres du CHSCT, ou à défaut des délégués du personnel, pour qu'ils puissent y consigner leurs observations concernant la sécurité.

**Règlement intérieur :** Document fixant les règles générales et permanentes relatives à la discipline ainsi que les mesures en matière d'hygiène et de sécurité dans l'entreprise.

**Réparation :** Prestations (en nature ou en espèces) versées aux victimes d'accidents du travail ou de maladies professionnelles. Ensemble des actions visant à réduire les conséquences d'une lésion.

**Risque :** Probabilité d'apparition d'un événement indésirable.

**Risque professionnel :** Probabilité d'apparition d'une atteinte à l'intégrité d'un salarié.

**Santé au travail :** État de bien-être physique, psychique et social.

**Sauveteur secouriste du travail :** Salarié ayant reçu, dans les conditions définies par la réglementation, la formation nécessaire pour donner les premiers secours en cas d'urgence. On parle aussi de SST.

**Service de santé au travail :** Transposition des services de médecine du travail en services de santé au travail introduisant la pluridisciplinarité, le renforcement de l'action du médecin du travail sur le milieu de travail et la périodicité des visites médicales.

**Situation dangereuse :** Situation dans laquelle un individu est exposé à un danger.

**Situation de travail :** Ensemble des conditions dans lesquelles s'exerce l'activité professionnelle. La situation de travail est conditionnée par un certain nombre de déterminants ; elle est le produit de l'interaction d'éléments tels que l'individu, la tâche, l'activité, le milieu et le matériel.

**Symptôme :** Manifestation de l'atteinte à l'intégrité d'un individu.



**Tâche :** Objectifs assignés aux opérateurs par les procédures de travail ou les consignes.

**Taux de fréquence :** Nombre d'accidents du travail avec arrêt et de maladies professionnelles survenus dans l'entreprise par million d'heures travaillées.

**Taux de gravité :** Nombre de jours d'arrêt de travail (du fait d'accidents du travail ou de maladies professionnelles), par millier d'heures travaillées.

**Travail prescrit :** Référence théorique du travail pour l'entreprise définie par avance et fournie à l'opérateur pour définir, organiser et régler son travail.

**Travail réel :** Activité effective de travail telle qu'elle est réalisée par l'opérateur.

**Vérifications obligatoires :** Contrôles périodiques de certains matériels que le chef d'établissement est tenu de faire effectuer. La nature des vérifications et leur périodicité sont fixées par la réglementation.

**Visite de reprise :** Examen médical obligatoire après un arrêt de travail d'au moins 21 jours (8 jours s'il s'agit d'un arrêt pour accident du travail ou maladie professionnelle), à l'issue du congé de maternité ou en cas d'absences répétées pour raison de santé.

Agrafer si possible une photo de la situation de travail

## Outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse



Acteur prévention : .....

Date de l'observation/analyse : ..... / ..... / .....

### J'OBSERVE MA SITUATION DE TRAVAIL

Je décris chaque élément de la situation de travail et je repère tous les dangers auxquels je suis confronté

Qui suis-je ?

Quelle est ma tâche ?

Quelles sont les étapes ?

Dans quel milieu de travail j'évolue ?

Avec qui je travaille ?

Avec quoi je travaille ?

Situation de travail dangereuse

### J'ANALYSE MA SITUATION DE TRAVAIL

Je repère les risques potentiels et je propose des améliorations

Comment je fais ?  
Qu'est-ce que je sollicite ?  
(description factuelle)

Quels sont les risques encourus ?

1 faibles 2 modérés 3 élevés

Charge physique



Autres risques identifiés :

-  
-

Charge mentale



Charge émotionnelle



Quelles sont les causes à l'origine des risques identifiés ?  
(qualifiables, quantifiables, mesurables)

J'exprime des besoins et je propose des pistes d'améliorations  
(celles à intégrer dans ma pratique professionnelle et celles à transmettre)

Mes besoins :

Mes pistes d'améliorations :



# Epreuve certificative de la formation d'acteur prap IBC/APS TRM-TRV



Acteur prévention : ..... Formateur : .....  
 Date de l'épreuve : ..... / ..... / .....  
 Validé : OUI ☐ NON ☐ Signature : .....

## J'OBSERVE LA SITUATION DE TRAVAIL

Je décris chaque élément de la situation de travail et je repère tous les dangers auxquels je suis confronté

Qui est-il (elle)?   Minimum 3 indicateurs	Quelle est sa tâche?  Quelles sont les étapes ?  Minimum 2 indicateurs	Dans quel milieu de travail évolue-t-il (elle)? Avec qui il (elle) travaille ?   Minimum 3 indicateurs
Avec quoi travaille-t-il (elle) ?   Minimum 3 indicateurs	Situation de travail dangereuse ----- Le ou les dangers de cette situation de travail dangereuse sont repérés	

## J'ANALYSE LA SITUATION DE TRAVAIL

Je repère les risques potentiels et je propose des améliorations

Comment il (elle) fait ? Qu'est-ce qu'il (elle) sollicite ? (description factuelle)	Quels sont les risques encourus ? 1 faibles 2 modérés 3 élevés	Quelles sont les causes à l'origine des risques identifiés ? (qualifiables, quantifiables, mesurables)	J'exprime des besoins et je propose des pistes d'améliorations
	Charge physique   Autres risques identifiés : - - Minimum 2 indicateurs		
Minimum 3 indicateurs		Minimum 3 indicateurs	Minimum 3 indicateurs



En application de la loi du 11 mars 1957 et du Code de la Propriété Intellectuelle  
du 1er juillet 1992, toute reproduction partielle ou totale à usage collectif  
de la présente publication est strictement interdite  
sans autorisation expresse de :



02 46 85 02 99

[contacts@sofis.fr](mailto:contacts@sofis.fr)  
[www.sofis.fr](http://www.sofis.fr)

**Article L.335-2 du Code de la Propriété Intellectuelle :**

Toute édition d'écrits, de composition musicale, de dessin, de peinture ou de toute autre  
production, imprimée ou gravée en entier ou en partie, au mépris des lois et règlements relatifs à  
la propriété des auteurs, est une contrefaçon et toute contrefaçon est un délit.

La contrefaçon en France d'ouvrages publiés en France ou à l'étranger est punie de 3 ans  
d'emprisonnement et de 300 000 € d'amende.

En cas de litige, le présent document ne peut se substituer aux textes officiels et n'est pas oppo-  
sable aux jugements des tribunaux compétents.