



# IB Formations

## FORMATION

### PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRAP adaptée au milieu Sanitaire et médico-Social ALM

#### OBJECTIF :

Être capable de

- ☞ Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement
- ☞ Observer et d'analyser sa situation de travail, en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- ☞ Participer à la maîtrise du risque dans son établissement
- ☞ Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

Permettre ainsi à l'établissement de mener une démarche prévention PRAP, afin de dégager des pistes d'amélioration, dans les domaines organisationnels, techniques et humains, aux situations de travail en vue de réduire les risques de TMS et ceux liés aux manutentions manuelles

#### PUBLIC :

L'ensemble du personnel soignant. Aucun prérequis nécessaire à la formation.

#### CONTENU :

Comprendre l'intérêt de la prévention dans son établissement.  
Connaître les risques de son métier.  
Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.  
Observer et analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé.  
Proposer des améliorations de sa situation de travail.  
Faire remonter l'information aux personnes concernées.  
Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort  
Identifier les enjeux d'un accompagnement.  
Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir.  
Analyser la situation d'un accompagnement.  
Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement.  
Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi.

#### ÉVALUATION :

Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation-action et satisfait aux 2 épreuves certificatives, obtiendra la délivrance d'un certificat PRAP-2S ALM. Une épreuve, observation et analyse d'une situation de travail et une épreuve pratique, d'accompagnement d'une personne.

La prolongation de la validation de ce certificat est conditionnée au suivi d'un stage MAC (Maintien et Actualisation des Compétences) de 2 jours, tous les 24 mois, et la réussite des épreuves certificatives.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Formation -Action alternant théorie, études de cas pratiques et pratiques de manutention

## IB FORMATIONS

21121 Fontaine Les Dijon - ☎ 06.74.39.00.76 - ✉ : [ibformations@gmail.com](mailto:ibformations@gmail.com)

EI BRENOT Ingrid - SIRET : 518 940 085 00047 - APE : 8559A - NDA : 26210321521



# IB Formations

- EFFECTIF :** L'effectif d'une session de formation est de 10 stagiaires maximums.
- DURÉE :** 28 heures réparties sur 4 jours non-consécutifs.
- INTERVENANT :** Formatrice certifiée PRAP 2S ALM, et organisme de formation habilité INRS
- DÉLAIS D'ACCÈS :** Minimum 15 jours.
- TARIF :** Formation dispensée uniquement en intra -entreprise sur devis.
- ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :**  
Prendre contact avec le centre de formation afin que nous puissions examiner la possibilité d'intégration et de mise en place de la formation.

Taux de satisfaction 2023 : 9.7/10  
Maj : 01/2026

## IB FORMATIONS

21121 Fontaine Les Dijon - ☎ 06.74.39.00.76 - ✉ : [ibformations@gmail.com](mailto:ibformations@gmail.com)  
EI BRENOT Ingrid - SIRET : 518 940 085 00047 - APE : 8559A - NDA : 26210321521



# IB Formations

IB FORMATIONS

21121 Fontaine Les Dijon - ☎ 06.74.39.00.76 - ✉ : [ibformations@gmail.com](mailto:ibformations@gmail.com)

EI BRENOT Ingrid - SIRET : 518 940 085 00047 - APE : 8559A - NDA : 26210321521