RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# PRAP 2S ALM

1 / 6

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

La formation Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Secteur Sanitaire et médico-Social Accompagner La Mobilité de la personne aidée permet de situer le rôle de l'acteur PRAP 2S ALM comme acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique au sein de l'établissement : comprendre les risques de son métier et l'intérêt de la prévention
• Reconnaitre les principaux risques de son métier, repérer les situations de travail à risque pour améliorer sa sécurité
• Connaître les caractéristiques de l'activité physique de l'homme
• Comprendre les bases du fonctionnement du corps humain, ses limites et les TMS
• Appréhender son activité professionnelle en termes de risques et à l'exposition de ceux-ci
• Comprendre et maitriser les bons gestes en termes de manutention pour prévenir les TMS
• Connaitre les principes de prévention et d'économie d'effort
• Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE)
• Accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi
• Devenir force de proposition en présentant des axes d'amélioration sur son poste de travail en tenant compte de l'ensemble des déterminants de sa situation de travail et des principes généraux de prévention
• Participer à la prévention et à la maitrise des risques dans la structure (observation/analyse, remontées d'information pistes de solution/amélioration aux acteurs internes de la prévention)

## Compétences développées

- Maîtriser les fondamentaux de la prévention des risques.
- Inscrire ses actions dans la démarche de prévention de la structure.
- Réaliser l'évaluation de ses risques professionnels.
- Accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.

### Durée de formation

4 jours (non consécutifs) soit 28 heures (dont 14h consacrées à l'ALM Accompagnement à La Mobilité) réparties si possible sur trois semaines.

### Public

Personnel soignant et toute personne aidant, soignant, manutentionnant des personnes à mobilité réduite

### Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation d'acteur PRAP 2S ALM

### Niveau / Certification Obtenue

Attestation de fin de formation, certificat de réalisation et carte PRAP 2S délivrés aux candidatx certifiés.
La durée de validité de ce certificat est fixée à deux ans. Sa prolongation est conditionnée par le suivi d'une formation « Maintien et Actualisation des Compétences (recyclage) de l'acteur PRAP 2S ALM» de deux jours tous les 24 mois.

### Type de formation / stage

Présentiel

Intra

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# PRAP 2S ALM



## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Formation organisée en Intra sur site:

- La salle devra être suffisamment grande pour le groupe et lui permettre de bouger pour la manipulation des caisses.
- La salle devra posséder un branchement électrique, un tableau blanc ou un Paper board, équipée d'un vidéo projecteur
- Matériel pédagogique:
  Notre formateur sera équipé d' un ordinateur portable et Vidéoprojecteur si la salle n'est pas équipée. Squelette « colonne vertébrale » et articulations de vertèbres. Mannequin articulé de l'INRS « Bébert ». Articulation de la main, épaule, genou, pied et cheville, Caisses avec et sans poignée pour l'application des principes de bases de sécurité physique et d'économie d'effort. Planches de transfert, disques de pivotement.
  Utilisation de vidéos éditées par l'INRS, Documentation : « ED 7201 et ED 7202 »
  Support papier : Trame d'analyse
- Pour les mises en situation, du matériel est apporté par le formateur (caisse avec poignée, gants). Le reste du matériel est fourni par l'établissement afin que les stagiaires manipulent les objets de leur quotidien au travail.
  Le matériel pédagogique spécifique servant aux exercices d'application pratique obligatoire pour réaliser la formation dans les meilleures conditions :
  o Lit médicalisé (1 pour 5 stagiaires)
  o Fauteuil roulant manuel (1 pour 5 stagiaires)
  o Fauteuil avec accoudoirs réglables en hauteur au minimum
  o Lève personne électrique roulant
  o Verticalisateur électrique
  o Draps de glisse
  Il est à mettre à disposition aussi bien pour les formations initiales que pour les MAC.
- Groupe maximum de 10 personnes.
- À l'issue de la formation, il sera remis à l'acteur PRAP : un guide pratique PRAP 2S ALM en couleur de 52 pages.

Pédagogie participative, démonstrative, active. Alternance d'exposés, d'exercices, d'études de cas et de mises en situation, un travail intersession sera demandé aux stagiaires.

Formateur : Formateur titulaire du certificat de Formateur PRAP 2S ayant suivi la formation complémentaire ALM, délivré par l'INRS.

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# PRAP 2S ALM

3 / 6

Adhenia formation est habilitée par l INRS habilitée jusqu'au 06/04/2028 sous le n° d'habilitation suivant H30297/2023/Prap-2S-1/O/01.

Modalités d'évaluation: Évaluation formative : tout au long de la formation l'acteur PRAP 2S ALM sera évalué au cours des exercices pratiques, des études de cas, afin de pouvoir mener les remédiations nécessaires.
• 2 Évaluations certificatives : auront lieu conformément à la fiche d'évaluation des acteurs PRAP de l'INRS.
Les stagiaires qui auront suivi l'ensemble de la formation et qui auront réussi les épreuves certificatives seront validés. Ces derniers recevront un certificat d'Acteur Prévention des Risques liés à l'Activité Physique 2S ALM.
Les acteurs déjà certifiés doivent suivre une formation complémentaire spécifique valant MAC dès qu'ils le peuvent, afin d'acquérir les nouvelles compétences ALM.
La durée de validité de ce certificat est fixée à deux ans. Sa prolongation est conditionnée par le suivi d'une formation « Maintien et Actualisation des Compétences (recyclage) de l'acteur PRAP 2S ALM» de deux jours tous les 24 mois.

## Programme

### Projet PRAP 2S Établissement Phase préparatoire en amont de la formation (obligatoire)

Contexte
• Finalité du projet
• Les atouts de votre projet
• Les freins possibles
• Les étapes
Étape 1 : Information/Formation du dirigeant ou responsable qualité/sécurité ou personne responsable du projet
Étape 2 : Information des différents protagonistes
Étape 3 : Constitution du groupe projet
Étape 4 : choix des indicateurs
Étape 5 : Formation des acteurs PRAP 2S ALM
Étape 6 : Animation du groupe projet et suivi des indicateurs

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# PRAP 2S ALM



**Domaine de compétence 1 : Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement**

1. Comprendre l'intérêt de la prévention

1.1 Repérer les différents enjeux pour l'entreprise
1.2 Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
1.3 Situer les acteurs de la prévention et leurs rôles

2. Connaitre les risques de son métier

2.1 Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
2.2 Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
2.3 Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

**Domaine de compétence 2 : Observer et 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**

3. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

3.1 Connaitre le fonctionnement du corps humain
3.2 Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
3.3 Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé

4. Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

4.1 Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
4.2 Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
4.3 Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

**Domaine de compétence 3 : Participer à la maitrise du risque sans son entreprise et à sa prévention**

5. Proposer des améliorations de sa situation de travail

# PRAP 2S ALM



5.1 À partir des causes identifiées au cours de son analyse
5.2 En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
5.3 En prenant en compte les principes généraux de prévention

6. Faire remonter l'information aux personnes concernées

6.1 Identifier les personnes concernées
6.2 Utiliser les modes de communication et de remontée d'informations en vigueur dans l'établissement

7. Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

7.1 Connaitre et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
7.2 Connaitre et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention
7.3 Maîtriser les principes de mobilisation des personnes

**Épreuve 1 certificative**

**Domaine de compétence 4 : Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi**

8. Identifier les enjeux d'un accompagnement

8.1 Argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille
8.2 Identifier les enjeux pour l'accompagnant
8.3 Identifier les enjeux pour l'établissement

9. Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir

9.1 Repérer les étapes nécessaires aux déplacements naturels
9.2 Déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements

10. Analyser la situation d'un accompagnement

10.1 S'assurer des possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement
10.2 Identifier les capacités de la personne aidée à réaliser les étapes du déplacement naturel
10.3 Identifier les déterminants liés à l'environnement qui facilitent ou limitent le déplacement
10.4 Prendre en compte les risques pour la personne aidée et l'accompagnant

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# PRAP 2S ALM

6 / 6

11. Caractériser les aides techniques au regard des contraintes environnementales

11.1 Identifier les aides techniques au regard des contraintes environnementale
11.2 Déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées

12. Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi

12.1 Prendre en compte le résultat de l'analyse de la situation d'accompagnement
12.2 Guider la personne aidée en respectant les étapes du déplacement naturel
12.3 Compenser les incapacités par une assistance sans portage délétère en intégrant si nécessaire une aide technique

**Épreuve 2 certificative**
**Bilan et clôture de la formation**