

Formation Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) PRAP 2S Niveau 1

Le 01/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Reconduire son certificat d'acteur de la Prévention des Risques liés à l'activité Physique - sanitaire et médico social

Objectifs pédagogiques:

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- 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
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (ALM)

CONTENU

AVANT LA FORMATION

Programme de Formation de 2 Jours sur le Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) dans la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) 2S

Jour 1 : Actualisation des connaissances théoriques et pratiques

Matin : Rappel des fondamentaux en PRAP

- Les enjeux de la prévention des risques professionnels dans le secteur sanitaire et social.
- Les principes généraux de prévention et le rôle de l'acteur PRAP.
- Les notions d'anatomie et de physiologie : comprendre le fonctionnement du corps humain pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Identification des situations à risque dans les activités professionnelles.

Après-midi : Analyse des situations de travail

- Observation et analyse des gestes et postures dans les activités quotidiennes.
- Identification des facteurs de risques et proposition de pistes d'amélioration.
- Exercices pratiques : mise en situation pour analyser les postures et gestes.

Jour 2 : Consolidation des compétences pratiques et plan d'action

Matin : Révision des techniques de manutention

- Rappel des techniques de manutention adaptées aux personnes et aux charges.
- Exercices pratiques :
 - Manipulation des charges en toute sécurité.

CONTACTEZ
NOUS

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382



- Aide à la mobilisation des personnes à mobilité réduite.
- Retour sur les bonnes pratiques et correction des gestes.

Après-midi : Mise en œuvre des acquis et évaluation

- Atelier pratique : mise en situation concrète pour appliquer les principes PRAP.
- Élaboration d'un plan d'action individuel ou collectif pour améliorer les pratiques.
- Évaluation des compétences acquises et validation de la formation.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Détenir son certificat PRAP 2S acteur en fin de validité

PUBLIC VISE

Tous les salariés, opérateurs et agents du secteur sanitaire et médico social (établissement de santé, structures d'aide et de soins à la personne, maisons de retraite...)

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue formative durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382