FORMASUITE

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## Renouvellement PRAP 2S

**Le 21/11/2026**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Réviser les principes de prévention des risques.
- Adapter les gestes et postures professionnels.
- Améliorer l'ergonomie des postes de travail.
- Élaborer des plans d'action préventifs.
- Impliquer les équipes dans la prévention continue.

### CONTENU

**AVANT LA FORMATION**

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos

### Jour 1 : Révision des fondamentaux PRAP 2S

**Matin : Principes de prévention des risques**

- Rappel des bases de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Identification des situations à risque dans le secteur sanitaire et social.
- Analyse des accidents et incidents liés à l'activité physique.

**Après-midi : Techniques et gestes professionnels**

- Révision des techniques de manutention sécurisée.
- Pratique des gestes et postures adaptés.
- Évaluation des pratiques actuelles et ajustements nécessaires.

### Jour 2 : Approfondissement et mise en pratique

**Matin : Ergonomie et aménagement des postes de travail**

- Principes d'ergonomie pour améliorer les conditions de travail.
- Aménagement des espaces de travail pour réduire les risques.
- Utilisation des équipements et aides techniques.

**Après-midi : Plan d'action et prévention durable**

- Élaboration de plans d'action pour une prévention continue.
- Implication des équipes dans la démarche de prévention.
- Suivi et évaluation des actions mises en place.

**FIN DE LA FORMATION**

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

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

FORMASUITE

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## PREREQUIS

Aucun

## PUBLIC VISE

Les DRH, RRH en prise de fonction,Les cadres RH qui souhaitent comprendre le rôle attendu et adopter les bonnes postures pour réussir dans la fonction RH

- 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

### Déroulé pédagogique adapté : Formation MAC PRAP 2S Niveau 1 (2 jours)

### Jour 1 : Actualisation des connaissances et sensibilisation à la prévention des risques

**Matin : Présentation et introduction à la prévention des risques**

- **Accueil et présentation** :
  - Présentation de l'INRS et du cadre de la formation PRAP 2S.
  - Définition des objectifs de la formation et explication du sigle PRAP.
  - Informations sur la certification INRS (Maintien et Actualisation des Compétences).
- **Objectif pédagogique** : Comprendre les notions clés liées aux risques professionnels et à la prévention.
- **Contenus :**
  - Notions de danger, risque, dommage, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP).
  - Statistiques nationales et sectorielles sur les accidents et maladies liés à l'activité physique.
  - Enjeux humains et économiques pour les soignants et les établissements.
- **Méthodes pédagogiques :**
  - Échanges interactifs avec le groupe (brainstorming).
  - Présentation PowerPoint et vidéos explicatives.
  - Étude de cas concrets pour illustrer les notions.

**Après-midi : Analyse des situations de travail et identification des risques**

- **Objectif pédagogique** : Être capable d'observer une situation de travail et d'en identifier les risques.
- **Contenus :**
  - Définition de la situation de travail et de ses déterminants (individu, tâche, environnement).
  - Analyse des activités physiques combinées aux activités perceptives et mentales.
  - Identification des facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et environnementaux.
- **Méthodes pédagogiques :**
  - Utilisation de grilles d'observation pour analyser des situations de travail.
  - Travail en binômes sur des cas pratiques ou vidéos.
  - Restitution en groupe et discussion des observations.

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

## Jour 2 : Consolidation des compétences pratiques et mise en œuvre des acquis

**Matin : Techniques de prévention et de manutention**

- **Objectif pédagogique** : Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- **Contenus :**
  - Principes généraux de prévention et d'aménagement des postes de travail.
  - Techniques de manutention adaptées aux charges inertes et aux personnes à mobilité réduite.
  - Notions d'autonomie et d'évaluation du potentiel des personnes aidées.
- **Méthodes pédagogiques :**
  - Démonstration des techniques par le formateur.
  - Exercices pratiques en binômes (manipulation de charges et mobilisation de personnes).
  - Feedback personnalisé pour ajuster les gestes et postures.

**Après-midi : Mise en situation, évaluation et plan d'action**

- **Objectif pédagogique** : Valider les compétences acquises et proposer des améliorations concrètes.
- **Contenus :**
  - Mise en situation réelle pour appliquer les principes PRAP dans son contexte professionnel.
  - Élaboration d'un plan d'amélioration individuel ou collectif.
  - Évaluation des acquis à travers des exercices pratiques et des échanges.
- **Méthodes pédagogiques :**
  - Jeux de rôle et scénarios réalistes.
  - Utilisation de fiches d'évaluation pour valider les compétences.
  - Discussion en groupe pour partager les bonnes pratiques et les pistes d'amélioration.

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- 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.

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

- 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