FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formation MAC PRAP 2S Niveau 1

Le 02/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Actualiser les connaissances sur les principes de prévention des risques professionnels.
- Identifier les situations à risque dans les activités quotidiennes.
- Appliquer les techniques de manutention adaptées pour prévenir les TMS.
- Proposer des améliorations pour réduire les risques dans son environnement de travail.
- Renforcer ses compétences pratiques par des mises en situation concrètes.

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 : 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.
  - 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.

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

- 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

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 à distance sur l'outil de votre choix (Zoom ou Google Meet)
- 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.

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.

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.
- 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.