



**l'Assurance
Maladie**

RISQUES PROFESSIONNELS

Caisse régionale
Île-de-France



FICHE OUTIL

**Formations "Prévention des Risques
liés à l'Activité Physique" (PRAP)
et "Gestes et Postures" (GP)
Laquelle choisir pour vos salariés ?**

SOMMAIRE

01

P.03 QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE LES FORMATIONS GP ET PRAP ?

LAQUELLE CHOISIR POUR MES SALARIÉS ?

- ⊗ Définition
- ⊗ Public
- ⊗ Démarche de prévention
- ⊗ Les plus
- ⊗ Les moins
- ⊗ Positionnement par rapport aux principes généraux de prévention [Art. L 4121-2]
- ⊗ Positionnement par rapport au code du travail

02

P.08 MON SALARIÉ «ACTEUR PRAP» PEUT-IL ÊTRE LA PERSONNE RESSOURCE DE MON PROJET DE PRÉVENTION DES TMS ?

03

P.9 EXISTE-T-IL DES FORMATIONS SPÉCIFIQUES À MON SECTEUR D'ACTIVITÉ ?

01

QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE LES FORMATIONS GP ET PRAP ? LAQUELLE CHOISIR POUR MES SALARIÉS ?

Formation	Gestes et postures (GP)	Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)
Définition	Vise à adapter l'homme au travail par l'apprentissage de gestes et postures-types à reproduire à son poste de travail.	Vise à adapter les situations de travail à la personne (éliminer ou réduire les risques, préserver la santé, assurer le confort et améliorer l'efficacité). S'intègre dans une démarche globale de prévention.
Public	Tout salarié manipulant des charges lourdes souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures.	Tout salarié souhaitant participer à l'amélioration de ses conditions de travail en prévenant les risques liés à l'activité physique.
Démarche de prévention	<p>Aucune.</p> <p><i>A noter : quelques organismes de formation peuvent proposer un module sur la prévention des risques d'accident à son poste de travail. Il s'agit pour le salarié formé de pouvoir :</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Recenser ses habitudes et réflexes.	<p>Avant la formation :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Mobiliser les différents acteurs (direction, encadrement, médecin du travail, instances représentatives du personnel, opérateurs, etc.).➤ Créer un groupe projet, le sensibiliser et/ou le former. Il devient le garant de la mise en œuvre de la démarche intégrant la formation du personnel, l'étude et le suivi des propositions d'améliorations formulées par les salariés formés PRAP.

Formation	Gestes et postures (GP)	Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)
<p>Démarche de prévention</p>	<ul style="list-style-type: none"> ④ Analyser les postures à son poste de travail : poste debout, poste assis, etc. ④ Déterminer des actions d'aménagement à mettre en place sur son poste de travail. 	<ul style="list-style-type: none"> ④ Repérer les situations à risques (à partir des indicateurs de l'entreprise). ④ Communiquer sur la démarche. <p>Après la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ④ Transformer les situations de travail en s'appuyant sur les études réalisées par les salariés formés PRAP. ④ Évaluer les résultats des améliorations. ④ Poursuivre la communication.
<p>Les plus</p>	<ul style="list-style-type: none"> ④ Le coût de la formation. ④ La durée de la formation (de 4 à 7h). ④ La rapidité de mise en œuvre, ④ La mise en application possible sur les gestes de la vie professionnelle et privée. 	<ul style="list-style-type: none"> ④ Nécessite l'implication effective de tous les acteurs de l'entreprise (du dirigeant à l'acteur de terrain) pour tendre vers une démarche pérenne menée en autonomie par l'entreprise. ④ La proposition de pistes d'amélioration des situations de travail. ④ Prise en compte de la réalité des situations de travail. ④ Reconnaissance officielle des compétences des personnes formées (certificat PRAP).



Formation

Gestes et postures (GP)

Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)

Les moins

- Approche pédagogique comportementaliste : la formation est centrée sur le salarié et non sur sa situation de travail.
 - Pas de remise en cause des conditions de travail qui ne sont pas considérées comme étant à l'origine des accidents du travail.
 - Le salarié doit **s'adapter** au poste de travail.
 - **L'approche humaine** est considérée comme seule piste de prévention des accidents du travail liés à la manutention.
 - La gestuelle apprise est **difficilement transférable aux situations réelles de travail**.
 - **Pas de** mise en œuvre d'une **démarche de prévention des TMS** au niveau de l'établissement.
- **Le temps nécessaire pour la mise en place des préalables** : mise en place du projet, du groupe projet, étude du contexte, repérage des risques liés à l'activité physique, organisation de la formation, suivi, évaluation.
 - **La durée** de la formation.
 - **Le temps à accorder aux personnes formées** pour la réalisation de l'étude de leur poste de travail.
 - **Approche partielle de l'activité** conduisant à une prise en compte limitée de l'ensemble des déterminants organisationnels et facteurs psychosociaux, l'analyse pouvant se réduire à la recherche des seuls déterminants des facteurs biomécaniques des TMS.

Formation

Gestes et postures (GP)

Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)

Positionnement par rapport aux principes généraux de prévention (Art. L 4121-2)

Seul le dernier principe est respecté : **donner des instructions appropriées aux travailleurs.**

Les neuf principes sont respectés :

- ① **Éviter** les risques.
- ② **Évaluer** les risques qui ne peuvent être évités.
- ③ **Combattre** les risques à la source.
- ④ **Adapter** le travail à l'homme.
- ⑤ **Tenir compte** de l'état de l'évolution de la technique.
- ⑥ **Remplacer** ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou par ce qui l'est moins.
- ⑦ **Planifier** la prévention.
- ⑧ **Prendre des mesures** de protection collectives en priorité sur la protection individuelle.
- ⑨ **Donner des instructions** appropriées aux travailleurs.



Formation

Gestes et postures (GP)

Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)

Positionnement par rapport au code du travail

Art. R 4541-8 :

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- ① **d'une information** sur les risques qu'ils encourent ;
- ② **d'une formation adéquate** à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.

Art. R4541-3 : L'employeur prend des mesures d'organisation adaptées ou utilise les moyens appropriés et notamment mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.

Art. R4541-4 : Lorsque la nécessité d'une manutention manuelle de charges ne peut être évitée, notamment en raison de la configuration des lieux où cette manutention est réalisée, l'employeur prend des mesures d'organisation appropriées ou met à disposition des travailleurs les moyens adaptés, si nécessaire en combinant leurs effets, de façon à limiter l'effort physique et à réduire le risque encouru lors de cette opération.

Art. R 4541-5 : Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur :

- ① évalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs ;
- ② organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires en mettant en particulier à disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible.

En sus de l'**Art. R 4541-8.**

02

MON SALARIÉ «ACTEUR PRAP» PEUT-IL ÊTRE LA PERSONNE RESSOURCE DE MON PROJET DE PRÉVENTION DES TMS ?



Dans le cadre de la démarche TMS Pros, la formation d'acteur PRAP est insuffisante pour désigner le salarié formé comme étant la personne ressource du projet de prévention des TMS.

Si l'établissement dispose d'un formateur PRAP, ce dernier devra, quant à lui, compléter ses connaissances notamment par :

- ④ l'acquisition de connaissances sur la gestion/conduite de projet,
- ④ le renforcement des connaissances sur :
 - la structuration d'une démarche de prévention permettant d'aboutir à la maîtrise du risque TMS au sein de l'établissement ;
 - les TMS ;
 - **l'analyse globale de l'activité de travail.**
- ④ la mise en application des outils proposés dans le cadre de TMS pros dont certains sont exigés (évaluation initiale et finale, tableau de bord personnalisé, note de cadrage du projet).

03

EXISTE-T-IL DES FORMATIONS SPÉCIFIQUES À MON SECTEUR D'ACTIVITÉ ?

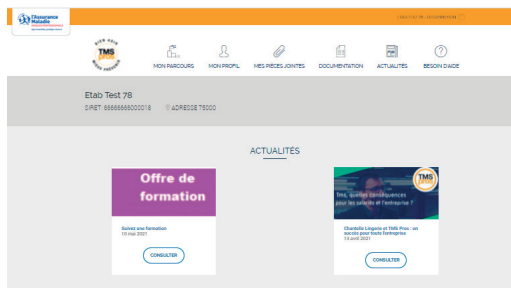


Dans le cadre du programme TMS Pros, quelques secteurs d'activité **bénéficient de formations dites « sectorielles »** prenant en compte le contexte de la profession tout en abordant la démarche de prévention dont celle du risque TMS :

- **Devenir animateur en prévention dans le secteur sanitaire et médico-social (AP SMS).**
- **Devenir animateur de prévention des TMS (AP TMS), proposée par l'Institut National de l'Hygiène et du Nettoyage Industriel (l'INHI) à destination des entreprises de propreté.**
Cette formation étant financée pour partie par le Fare Propreté, le reste à charge des entreprises est réduit (informations sur le site internet de l'INHI).
- **Devenir animateur de prévention transport routier et logistique.**

Retrouver la liste des organismes de formations habilités :

<https://www.inrs.fr/services/formation/demultiplication.html>



Merci à Alexandre Vasselín et Philippe Claudel, INRS, pour leur relecture attentive

POUR ALLER PLUS LOIN

- Webinaire «Réduisez vos TMS avec TMS PROS» animé par la Cramif



- Dépliant d'information à destination des acteurs PRAP



- Dispositif de formateur PRAP



- Disposition de formation TMS pros à destination :
 - du chef d'établissement ;
 - de la personne ressource.



POUR TOUTES INFORMATIONS

VOS INTERLOCUTEURS



Cramif

17/19 Avenue de Flandre

75019 Paris Cedex

✉ infos.tmspros.cramif@assurance-maladie.fr

3679

Service gratuit
+ prix appel

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
cramif.fr

**Formations «Prévention des Risques liés à l'Activité Physique» (PRAP)
et «Gestes et Postures» (GP)
Laquelle choisir pour vos salariés ?**

Cramif – Direction de la communication – Décembre 2021