



Programme PRAP 2S ALM

Acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique et de l'accompagnement
À la mobilité de la personne aidée. Formation initiale – INRS

Objectifs principaux	Permettre aux professionnels du secteur sanitaire et médico-social de contribuer à la réduction des risques liés à l'activité physique et d'adopter des pratiques d'accompagnement à la mobilité respectueuses de la personne aidée et de leur propre intégrité physique.
Objectifs pédagogiques	À l'issue de la formation, les participants seront capables de : Comprendre les enjeux de la prévention dans leur établissement Identifier les risques liés à leur activité physique et aux situations de mobilité Observer et analyser leur poste de travail et les déplacements des personnes aidées Proposer des améliorations techniques, organisationnelles ou humaines Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort Participer à la dynamique de prévention collective et à la qualité d'accompagnement
Public	Tout personnel des établissements de santé, EHPAD, services à domicile, structures médico-sociales ou sanitaires exerçant une activité comportant de l'aide à la mobilisation de personnes.
Durée de la formation	28 heures consécutives soit 4 jours
Séquence synchrone ou asynchrone	Synchrone
Prérequis	Aucun
Moyens Pédagogiques	La formation combine des exposés interactifs, des démonstrations, des études de cas et des mises en situation concrètes sur le poste de travail ou en salle équipée. Les outils utilisés incluent : Des objets à manutentionner (caisses avec ou sans poignées) Un environnement reconstitué (lit médicalisé, fauteuil, lève-personne, verticalisateur, draps de glisse...) Des documents INRS (ED 7202, ED 1582, ED 6415, fiches ALM, tableau des déplacements naturels) Un livret pédagogique remis à chaque participant Des outils de simulation corporelle (colonne vertébrale, squelette, supports vidéos)
Critères de réussite et certification	L'évaluation repose sur deux épreuves certificatives : Une analyse de situation de travail à partir de la grille officielle INRS Une épreuve de mise en œuvre d'un accompagnement à la mobilité (ALM) Pour être certifié, le participant doit : Participer à la totalité de la formation Réussir les deux épreuves Faire preuve d'une posture professionnelle adaptée à la prévention En cas de réussite, un certificat PRAP 2S INRS est délivré, valable 24 mois. Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
Nombre de participants	Min 4 maximum 10
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement
Tarif INTER	480 € par personne
Tarif INTRA	2200 € tarif groupe min 2 max 10

Objectifs spécifiques Cette formation vise à professionnaliser les aidants en les rendant capables d'agir sur leurs propres pratiques de manutention, mais aussi sur l'accompagnement à la mobilité des personnes dépendantes. En partant de leurs situations réelles de travail, ils apprennent à identifier les risques physiques encourus et à comprendre les atteintes possibles sur leur santé et celle des personnes aidées. Ils développent une capacité d'analyse et de réflexion sur leur environnement de travail et deviennent force de proposition pour améliorer l'organisation, les gestes, l'utilisation des aides techniques et la qualité des soins prodigués.

L'axe ALM (accompagnement à la mobilité) permet d'intégrer la notion de respect, de confort et d'autonomie de la personne aidée dans tous les gestes d'accompagnement.





Déroulé pédagogique 4 jours

Jour 1 – Matin (8h30 – 12h00) Accueil – Présentation de la formation et des attentes

Définition des notions de prévention et de dommage
Repérage des risques professionnels liés à l'activité physique
Rôle et posture de l'acteur PRAP dans l'établissement
Identification des enjeux pour l'entreprise, les soignants et les personnes aidées

Jour 1 – Après-midi (13h00 – 16h30) Fonctionnement du corps humain et de l'appareil locomoteur

Les atteintes possibles : TMS, lombalgies, pathologies liées à la manutention
Observation des situations de travail : méthodes, posture, matériel utilisé
Mise en commun des premières situations vécues

Jour 2 – Matin (8h30 – 12h00) Méthodologie d'observation et d'analyse d'une situation à risque

Les déterminants de l'activité de travail
Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Étude de cas concrets issus des participants

Jour 2 – Après-midi (13h00 – 16h30) Application pratique des principes de sécurité dans différents gestes

Travail en binômes sur des séquences professionnelles
Préparation à l'épreuve d'analyse de situation
Simulation et retour d'expérience

Jour 3 – Matin (8h30 – 12h00) Introduction au module ALM – enjeux et contexte réglementaire

Comprendre les déplacements naturels et leurs séquences
Identifier les capacités nécessaires au déplacement d'une personne
Observer les capacités de la personne aidée et son environnement

Jour 3 – Après-midi (13h00 – 16h30) Identifier les aides techniques disponibles et leurs limites

Étude du schéma décisionnel ALM
Mise en situation : accompagnement sans portage délétaire
Exercices de simulation avec matériel médicalisé

Jour 4 – Matin (8h30 – 12h00) Analyse d'une situation d'accompagnement (capacités, contraintes, environnement)

Proposition de solutions techniques ou organisationnelles
Préparation à l'épreuve certificative ALM
Rappel des principes fondamentaux

Jour 4 – Après-midi (13h00 – 16h30) Passage des deux épreuves certificatives (PRAP + ALM)

Correction, retour personnalisé, bilan collectif
Évaluation de satisfaction et remise des certificats

Maintien et actualisation des compétences Le certificat PRAP 2S est **valable 24 mois**. Il doit être renouvelé par une formation MAC PRAP 2S ALM de 14 heures tous les 2 ans pour conserver sa validité.





Rappel réglementaire – Passeport de prévention

*Conformément à la loi n°2021-1018 du 2 août 2021 pour renforcer la prévention en santé au travail : Le **Passeport de prévention** vise à centraliser l'ensemble des attestations, certificats et diplômes liés à la santé et sécurité au travail, obtenus par tout travailleur, en poste ou en recherche d'emploi. **Calendrier de mise en œuvre** :*

- **1er septembre 2025** : accès pour les **organismes de formation**
- **1er trimestre 2026** : accès pour les **employeurs**
- **4e trimestre 2026** : accès pour les **travailleurs et demandeurs d'emploi**

