

# PROGRAMME

## Acteur PRAP IBC

**Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau  
pour travailleurs en situation de handicap d'ESAT**

Formation initiale conforme au référentiel V9.01/2021

### La durée

- ✗ 2 jours (14 heures)

### Les participants et prérequis

- ✗ Il n'est pas indispensable que les apprenants sachent écrire mais il est nécessaire qu'ils sachent lire (cela n'est pas requis pour la formation SST).
- ✗ 1 à 10 travailleurs en situation de handicap (TSH) exerçant dans un ESAT, une entreprise adaptée ou d'autres structures similaires.
- ✗ Les participants d'une formation exerceront de préférence le même métier au sein de l'ESAT. Pas plus de 3 métiers pourront être représentés.
- ✗ Il est très vivement recommandé que le(s) chef(s) d'équipe(s) suive(nt) la formation avec les travailleurs. Ils ne peuvent être certifiés que si le nombre total d'apprenants (TH + chef d'équipe) est inférieur ou égale à 10.

### Les modalités de formation

- ✗ Formation en présentiel.

La démarche pédagogique utilisée pour la formation PRAP des TSH a été spécifiquement élaborée pour eux (Cf. page suivante).



#### Accessibilité de la formation :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. Notre Référent Handicap est chargé d'organiser leur accueil :  
Mathilde ☎ 06 75 633 640  
✉ fpcsudouest@gmail.com



Certifié QUALIOP1 – N° FRO60805-2  
Certifié VERISELECT – N° FRO56695-1

### FPC Sud Ouest

*actions de Formation, Prévention et  
Conseil pour la réduction des risques  
professionnels*

- 🌐 [www.fpcso.com](http://www.fpcso.com)
- 📍 9 rue Sébastopol  
31000 Toulouse
- ☎ 06 75 63 36 40
- ✉ [fpcsudouest@gmail.com](mailto:fpcsudouest@gmail.com)

SARL au capital de 10 000 €  
Siret 478 622 632 00014  
RCS Toulouse  
APE 8559A  
N° existence 73.31.04326.31  
N° assurance RCP 300010020

### Référents

Accueil / handicap / administratif :  
**Mathilde** ☎ 06 75 63 36 40  
✉ [mathilde.dates@gmail.com](mailto:mathilde.dates@gmail.com)

Pédagogie / qualité :  
**Christian** ☎ 06 52 01 54 60  
✉ [cerisere.christian@neuf.fr](mailto:cerisere.christian@neuf.fr)

Protection données personnelles :  
**Justine** ☎ 07 55 77 21 14  
✉ [jdeduitfpc@gmail.com](mailto:jdeduitfpc@gmail.com)

Formateurs  
Christian, Philippe, Pascal

## Le contexte

Pour permettre aux travailleurs handicapés de se valoriser au travers de cette formation, nous fournissons :

Un trombinoscope encadré des stagiaires d'une formation

Un livret de formation construit à partir des photos prises pendant les exercices de manutention, les analyses et la recherche de solutions : ce sont les TSH qui construisent eux-mêmes le support en se mettant en scène.

Du fait des indications que leur donnent souvent leurs chefs d'équipes, les travailleurs handicapés d'ESAT ont généralement une grande culture « Gestes & postures ». Par contre ils peuvent avoir des difficultés à accepter l'innovation, les changements de comportements, et leur préférer une activité routinière. La démarche pédagogique du PRAP pour les travailleurs handicapés utilise leurs acquis pour les conforter, puis les dépasser, accéder à une nouvelle approche avant de l'élargir.

- 1°. Conforter les connaissances acquises : La formation débute par la révision des techniques « Gestes & Postures » traditionnelles. Cette première phase répond souvent à leurs attentes initiales.
- 2°. Dépasser le cadre dans lequel ils inscrivent leur réflexion : il leur est demandé d'appliquer « Gestes & Postures » dans des situations nouvelles. Ils sont ainsi amenés à innover, trouver des solutions et découvrir qu'il existe plusieurs réponses adéquates à une problématique de manutention. Cette phase contribue au développement d'un savoir-être qui peut être résumer par « je sais qu'il existe plusieurs manières de faire les choses, qui ont plus ou moins d'avantages, et je suis en capacité d'en découvrir de meilleures ».
- 3°. Accéder à une nouvelle approche : grâce à la phase précédente, l'accès à l'analyse des situations de travail est assez facile. Il est en effet assez fréquent que des travailleurs handicapés trouvent des solutions qui dépassent la simple gestuelle pour aborder l'organisation individuelle ou l'organisation collective. L'apprentissage des outils d'analyse des situations de travail utilise ces premiers constats.
- 4°. Élargir la problématique des affections de la colonne vertébrale aux TMS affections périarticulaires qui concernent essentiellement les articulations des membres supérieurs.

## Les objectifs de la formation

- ✗ Réduire les accidents du travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique des TSH

## Les objectifs pédagogiques

Être un acteur de la prévention dans sa structure en :

- ✗ Détectant des risques physiques et en proposant des pistes d'amélioration,
- ✗ Informant le chef d'équipe
- ✗ Mettant en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts,
- ✗ Utilisant les aides à la manutention présentes dans la structure

## Le lieu

- ✗ Dans une salle de l'entreprise disposant de 4m<sup>2</sup> par personne avec la possibilité d'écrire (table + chaise)
- ✗ Le groupe doit dans la mesure du possible pouvoir accéder aux lieux de production pour observer les situations de travail et faire le tour des aides à la manutention disponibles.

## Le formateur

Christian Cerisère, formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

- ✗ Mastère spécialisé (bac+6) en prévention des risques technologiques – Institut National Polytechnique de Toulouse (ENSIACET)

Membre du Réseau Prévention de la CNAM TS et des CARSAT depuis 2009 :

- ✗ 2009 : Formateur PRAP IBC et SST
- ✗ 2011 : Formateur PRAP 2S et APS ASD
- ✗ 2014 : Formateur animateur Prévention HAPA
- ✗ 2015 : Formateur de formateurs PRAP
- ✗ 2016 : Formateur animateur Prévention
- ✗ 2017 : Formateur APS Transport et SEIRICH
- ✗ 2018 : Formateur animateur Aide et Soins à Domicile et formateur PRAP Petite Enfance
- ✗ 2021 : Formateur ALM « Accompagner La Mobilité »

Intervenant dans des formations CSE/CHSCT depuis 2012 et agréé par la Préfecture de Région depuis 2014  
Sauveteur Secouriste depuis 2006 et Secouriste en santé mentale depuis 2021

## Les outils pédagogiques

## Les outils pédagogiques issus de l'observation préalable des situations de travail

- ✗ Préalablement à la 1ère journée de formation intra entreprise, le formateur observe des situations de travail des futurs stagiaires dans le but de :
  - Recueillir des photos et films de situations réelles, utilisés au cours de la formation
  - Etablir sa stratégie de formation en fonction des principaux types de risques observés
- ✗ Lorsque plusieurs sessions de formation sont organisées au sein d'un établissement, une seule observation préalable suffit

## Les documents à fournir par l'entreprise :

(Lorsque celle-ci dispose de ces informations et documents, préalablement)

- ✗ La liste exhaustive des accidents de l'année précédente et de l'année en cours avec si possible indication de la cause (chute, ...) et de la durée de l'arrêt de travail
- ✗ Les maladies professionnelles déclarées au cours des 3 dernières années
- ✗ Le Document Unique d'évaluation des risques (s'il est volumineux, la partie concernant les stagiaires ou la majorité d'entre eux)
- ✗ S'il en existe, la procédure ou la fiche permettant de signaler un risque, fait indésirable, etc.

*NB : L'intervenant est soumis à une obligation de confidentialité*

## Les autres outils pédagogiques :

- ✗ Cours PowerPoint, vidéoprojecteur
- ✗ Films INRS « Sur le chemin de la prévention », « Vues de dos », « Les principes généraux de prévention »
- ✗ Fiche d'observation et d'analyse des situations de travail dangereuses
- ✗ Pour la partie Principe de sécurité physique et d'économies d'efforts : caisses, éléments manipulés par les stagiaires.

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Les méthodes pédagogiques respectent les particularités des TSH :

- ✗ Ils ont quelques fois besoin d'être rassurés sur leurs compétences → la formation débute sur ce qui constitue généralement leurs acquis pour les conforter dans leurs savoirs
- ✗ La complexité peut les rebuter → Les éléments d'analyse sont introduits progressivement, le modèle d'analyse s'agrandit petit à petit.
- ✗ Ils peuvent avoir des difficultés à se concentrer dans la durée → Nous alternons les activités : Expositif, Applicatif, Travail en groupe...

## Le contenu du programme

### 1ère journée : De Gestes & Postures à l'analyse de situation de travail

#### Gestes & Postures



Mise en commun des acquis Gestes & Postures concernant la Gestuelle protectrice, les Principes de Sécurité Physique et d'Économies d'Efforts (PSPEE) qui la motive, les techniques qui permettent de respecter les PSPEE dans des situations particulières.

- ✗ L'anatomie, la physiologie et les pathologies du dos
- ✗ Les PSPEE



Les apprenants s'entraînent à la gestuelle dans le cadre d'équipes (s'ils ont suffisamment d'autonomie) ou en grand groupe puis chacun fait une démonstration.

- ✗ Les techniques d'élan et d'appui



Les apprenants identifient à partir du questionnement du formateur des techniques d'élan et d'appui. Ils s'entraînent à leur utilisation et font la démonstration d'une technique librement choisie.

- ✗ La validation de la compétence Gestes & Postures



Les apprenants se rendent dans des lieux de travail (ateliers ou dépôts) et chacun met en œuvre manutention « Gestes & Postures ». Le formateur prend des photos pour le support de formation. De retour en salle, les apprenants et le formateur créent le support.

- ✗ L'invention de « solutions de manutention »



Les apprenants identifient différentes manières de manutentionner en respectant les principes un bidon avec poignée (type bidon d'essence) et une charge longue (échelle). Le formateur prend des photos qui sont ajoutées au support.

La PRAP comme substitut aux limites de Gestes & Postures

- ✗ Les limites de Gestes & Postures



De retour dans les ateliers et dépôts le formateur demande aux apprenants d'effectuer des manutentions pour lesquelles il est impossible de respecter les PSPEE : hauteur de prise ou dépose, absence d'angle, charge molle, éloignement de la charge lié à la conception du poste... Il prend en photo ces situations.

Il introduit la nécessité d'une autre approche : l'analyse des situations de travail.

- ✗ La nécessité d'une approche complémentaire dans la PRAP : l'analyse de la situation de manutention



Les apprenants et le formateur analysent les impossibilités du respect des PSPEE avec la grille :

Photo de la situation de manutention	PSPEE qui ne peut pas être respecté	Conséquences potentielles (dommageables) du non respect	Raisons de l'impossibilité du non respect du PSPEE
--------------------------------------	-------------------------------------	---	--

L'observation de sa situation de travail en prenant en compte sa complexité

- ✗ Identification des activités physiques, perceptives et mentales
- ✗ Fiche d'observation et d'analyse des situations de travail dangereuses



Les apprenants questionnent le formateur pour renseigner la partie OBSERVATION de la fiche d'Emilie



Les apprenants en groupes métiers décrivent leur situation de travail : Hormis l'item QUI ? élaboré par chaque apprenant les autres rubriques sont communes par métier

Les limites du corps humain

- ✗ Les limites des amplitudes articulaires : anatomie, physiologie et pathologies de l'épaule, modèle ergonomique p.25 brochure ED6161



Les apprenants analysent la mise en caisse des vêtements par Emilie sur le modèle du décrochage des vêtements



Les apprenants identifient des situations de travail comportant des amplitudes articulaires dangereuses. Ils renseignent le tableau d'analyse :

Photo de la situation de travail	Situation de travail générant un geste astreignant ou dangereux	Conséquences potentielles (dommageables) du geste	Raisons du geste
----------------------------------	---	---	------------------

- ✗ Les limites des manutentions manuelles p. 12 brochure ED6161



Les apprenants identifient les manutentions manuelles pondérales de plus de 15 ou 25 kg de poids unitaire, les manutentions manuelles sur des distances supérieures à 5 ou 10m, des manutentions répétitives et calculent le tonnage horaire manutentionné. Ils renseignent le tableau d'analyse :

Photo de la situation de manutention	Situation de travail générant un dépassement de seuil	Conséquences potentielles (dommageables) du dépassement	Raisons du dépassement
--------------------------------------	---	---	------------------------

2<sup>ème</sup> journée : Observer et analyser SA situation de travail et proposer des améliorations

L'analyse de l'une de ses situations de travail

- ✗ Le formateur prend des films des apprenants en train de travailler (au besoin ils remplacent la personne qui occupe leur poste)



Les apprenants en sous-groupes ou individuellement analysent des photos tirées du film

La formulation de propositions d'amélioration

- ✗ A partir des causes des sollicitations
- ✗ A partir des déterminants généraux de la situation de travail
- ✗ A partir d'une approche technique / organisationnel / humain



Les apprenants complètent la 4<sup>ème</sup> colonne du tableau d'analyse de leur situation de travail

- ✗ Par l'utilisation des aides techniques et à la manutention existantes



Les apprenants font un REX (retour d'expérience) de l'utilisation des aides techniques dans le cadre d'une visite des locaux : causes de leur utilisation, de la non utilisation, avantages et limites...

La remonté des informations pertinentes aux personnes concernées



Chaque apprenant / sous-groupe présente son analyse. La présence est clôturée par le signalement fait au chef d'équipe.

La certification des compétences



Chaque apprenant réalise l'analyse certificative

### L'évaluation des compétences

Capacité à analyser une situation de travail et proposer des pistes d'amélioration

### Le suivi

- ✘ Les stagiaires qui ont suivi l'intégralité de la formation et ont réussi l'évaluation des compétences, reçoivent un certificat national Acteur PRAP



*Taux de réussite moyen du 01/01/2018 au 31/12/2021 des apprenants ayant participé à la totalité de la formation = **100%***

- ✘ Compte rendu de formation intégrant les analyses et les propositions d'amélioration des stagiaires