

SENSIBILISATION /FORMATION : MANUTENTIONS MANUELLES /TMS :

Formation manutentions manuelles : [article R. 4541-8 code du travail](#)

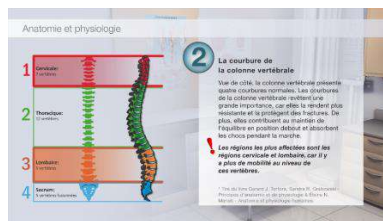
L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :
1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article [R4541-6](#)

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Formation prévention des risques liés à l'activité physique et ergonomie (ADAPT BTP métiers ; PRAP en collaboration avec le service de santé au travail ;



PREVENTION GAGNANTE BTP Performance Economique



1/ - **L'OPPBTP** a développé une démarche appelée **ADAPT-BTP** (Aide à la Démarche d'Amélioration des situations et des Postes de Travail) , qui vise à prévenir les risques liés à l'activité physique : la formation en est une phase clé qui permet aux stagiaires d'évaluer et d'analyser les risques liés à l'activité de travail auxquels ils sont exposés et d'élaborer un plan d'action de prévention (*les salariés sont acteurs de l'amélioration de leur situation réelle de travail , afin d'étudier de nouvelles organisations, de nouvelles techniques ... et pas seulement spectateurs*).

Objectifs :

Identifier les situations de travail à risque liées à l'exercice de son métier.

- Apprendre à s'en protéger.
- Identifier des actions de prévention pour améliorer les conditions de travail.

Prérequis :

Connaitre les situations de travail liées aux activités de l'entreprise

Programme :

- **Identification** des situations de travail caractéristiques de l'activité professionnelle BTP
- **Observation et « analyse »** de situations de travail en entreprise
- **Liens** entre situations de travail et survenue éventuelle de pathologies notamment des troubles musculosquelettiques
- **Mise en évidence** de l'ensemble **des facteurs de risques** auxquels les salariés sont confrontés : bruit, poussières, fumées, conditions climatiques, lumineuses, ...
- **Travaux en sous-groupes** autour d'un jeu de cartes.



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

- **Remise au chef d'entreprise d'une liste de propositions** (2 ou 3 actions) d'amélioration des situations de travail destinées à prévenir les risques à effets différés
- **Témoignages vidéo** d'entreprises engagées dans la prévention des risques à effets différés
- **Evaluation** individuelle des acquis (Quiz)

En Savoir Plus :

Formation : ADAPT-BTP, agir sur les risques à effets différés OPPBTP

Recommandations bonne pratique pour suivi médico-professionnel du risque lombaire travailleurs exposés à des manipulations de charges TM 30 INRS /SFST 2013

2/ formation PRAP : initiée par le Réseau Prévention (CNAMTS, Carsat, INRS et EUROGIP)



Cette formation doit contribuer au développement de la culture de prévention en augmentant l'impact des actions de formation, et en positionnant la formation comme un moyen fort, prioritaire, de sensibilisation et de diffusion de la prévention dans les entreprises.

L'objectif étant la réduction des atteintes à la santé et l'amélioration des conditions de travail.

La formation PRAP est régie par un ensemble de dispositions (modalités de mise en œuvre, référentiels, documents administratifs...).



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

- Ces dispositions sont formalisées dans le document de référence du dispositif global de formation à la prévention des risques liés à l'activité physique.

(Source : l'Assurance maladie - Risques Professionnels et l'INRS - document de référence sur la PRAP)

A qui s'adresse la formation PRAP ?

Elle concerne les salariés dont l'activité professionnelle comporte une part importante de travail physique et qui souhaitent se former en matière de prévention des risques liés à l'activité physique

- ✓ Manutentions manuelles
- ✓ Port de charges
- ✓ Travaux et gestes répétitifs
- ✓ Postures de travail prolongées ou contraintes
- ✓ Utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs, des heurts ou des vibrations

Filière PRAP IBC : secteur BTP/Industrie

Contenu de la formation :

- La notion de situation de travail, de danger, de situation dangereuse, de risque...
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles et leurs préjudices humains et économiques pour l'entreprise
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur, lombalgies, TMS...
- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement physique (vibrations, froid, chaleur, bruit...).

- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges

Méthode pédagogique

- Apport de connaissances en santé et sécurité au travail
- Mises en situation au plus proche de l'activité réelle du salarié

Qui dispense la formation :



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

La formation PRAP est assurée **par un formateur certifié** appartenant à une entreprise ou un organisme de formation habilités par l'Assurance maladie - Risques Professionnels et l'INRS
La liste des organismes habilités qui assurent cette formation est consultable sur le site de l'INRS :

Trois niveaux de formation dans la prévention des risques liées à l'activité physique :

- Formateur de formateurs PRAP (Option IBC) :

Forme les formateurs PRAP d'entreprise et d'organisme de formation :

Validation : certification INRS Option IBC.

Rattachement INRS réseaux prévention /entités partenaires habilitées

- Formateur PRAP (Option IBC) :

Anime une formation PRAP dans l'entreprise ou l'établissement

Validation : certification INRS Option IBC.

Rattachement : entreprise/ établissement/organisme formation.

- Acteur PRAP (Option IBC) :

Acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.

Validation : Certificat INRS Option IBC.

Rattachement : entreprise ou établissement

Pour la formation :

- Aucun prérequis
- Formation organisée sous la responsabilité et l'encadrement d'un formateur certifié
- **Durée minimale de la formation fixée à :14 heures** pour le BTP (le certificat est valable 24 mois au niveau national)
- Formation continue : **1 jour tous les 24 mois**, permet la mise à niveau et l'évaluation des connaissances des salariés

Le coût d'une formation acteur PRAP dépend de chaque organisme de formation. Il peut être pris en charge dans le cadre du financement de la formation professionnelle continue



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

A l'issue de la formation, les salariés formés sont capables de :

- ✓ Connaître et maîtriser les risques de son métier afin de repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts excessifs ou inutiles.
- ✓ Observer et analyser en détail sa situation de travail en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain, identifier les différentes atteintes à la santé encourues.
- ✓ Adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés à la tâche à effectuer en économisant les efforts par l'organisation et la simplification des manutentions manuelles et par l'utilisation de techniques gestuelles appropriées pour les manutentions occasionnelles
- ✓ Proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail
- ✓ Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise

En Savoir Plus : sur la formation PRAP :

PRAP : document référence INRS Version 9 : 01/2021

Comparatif Formations Gestes et postures (GP) et prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)

Organismes habilités à dispenser les formations Acteur PRAP IBC et Formateur PRAP IBC 11/2024

Les troubles musculosquelettiques AMELI pour les entreprises

Acteur en prévention des risques liés à l'activité physique Devenir acteur PRAP : INRS 09/2023

Organismes habilités à dispenser les formations TMS INRS 11/2024



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

- Face au fléau des TMS (87 % des MP en France, soient plus de 42 500 cas en 2016), certaines entreprises (grands groupes BTP) ont mis en place **des démarches « physiques »** qui prônent la pratique d'échauffements, de renforcement musculaire, d'étirements...

- l'INRS **relève un manque de preuves sur l'efficacité de ces mesures** pour prévenir les TMS, seuls des effets bénéfiques sont à noter : sur la mise en route physique et mentale (éveil et vigilance), renforcement du collectif, et opportunité de dispenser des messages de sécurité.

Par ailleurs aucune disposition juridique n'apporte de précisions : concernant

- Formation du personnel à animer la pratique des échauffements au travail
- Encadrement de ces pratiques :

Quid en cas de malaise grave ?

Médicalement l'échauffement **doit s'adapter** à l'âge, au niveau physique (souvent le groupe concerné est assez hétérogène), aux conditions climatiques extérieures ... ; de plus il n'est absolument pas recommandé de s'étirer avant l'effort.

De toutes les manières, cette pratique ne peut être qu'un simple complément aux moyens de prévention collectifs organisationnels et techniques.

En Savoir Plus :

Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement » : sensibilisation sur la lombalgie Assurance maladie 02/2025

L'Assurance Maladie a développé une application gratuite sur Smartphone **depuis 02/2018**

Activ'Dos, l'appli pour prévenir votre mal de dos 02/2025

Elle propose une série d'exercices, de postures et de quiz pour aider à prendre soin de son dos, en fonction de son mode de vie (en dehors de l'entreprise)

Employeurs faites du bien à votre entreprise : Agissez contre le mal de dos CARSAT

Prévenir Mal de Dos dans le secteur du bâtiment CARSAT

Pratique Exercices physiques au travail /prévention des TMS Revue de la littérature TC 161 INRS 03/2018



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

Actuellement il existe sur le marché : un gilet qui se porte par-dessus les vêtements, qui intègre un système de tenseurs élastiques permettant de réapprendre les bons gestes et les bonnes postures.

Ce système permet de stimuler les muscles profonds, afin de réadopter une bonne posture ; en améliorant sa posture, l'utilisateur fait retravailler ses muscles profonds et ses muscles de maintien qu'il n'a plus l'habitude d'utiliser.

- ❖ **Travailler avec des TMS chroniques: tout ce que vous devez savoir The European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA 13/04 /2021**

Avec un soutien et des ajustements appropriés, de nombreux travailleurs souffrant de troubles musculosquelettiques (TMS) chroniques peuvent continuer à travailler.

Téléchargez **l'infographie**

Consultez [le domaine prioritaire des maladies chroniques](#) sur le site web de la campagne pour accéder à plus de ressources

Film Napo dans Alléger la charge scène 1 (concerne le BTP) 2021.

- ✓ Un "jeu sérieux" permettant de découvrir , et d'enrichir ses connaissances sur les **TMS** de manière ludique et pédagogique.

Le jeu est accessible à tout type de public et peut se jouer seul , ou en groupe de 2 à 4 personnes. Niveau de difficulté du jeu : Intermédiaire. Durée du jeu : prévoir 1h minimum

Accès sur inscription

Courriel à renseigner pour accéder à l'escape game

Recommandations techniques :

- Ordinateur avec souris
- Connexion internet avec navigateur Firefox ou Chrome (ne pas utiliser la fonction « navigation privée » du navigateur)

TM'Scape : un escape game pour découvrir les Troubles Musculosquelettiques (TMS) CARSAT Centre Ouest 2022



PREVENTION GAGNANTE BTP
Performance Economique