

## Comparatif entre les formations dites « Gestes et Postures » et « PRAP »

Formation	Gestes et Postures	PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)
<p><b>Code du Travail Art. L. 4121-1</b> Obligation de l'employeur</p> <p><b>Code du travail Art. L. 4121.2</b> Principes généraux de prévention</p>	<p>I. – l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs de l'établissement, y compris les travailleurs temporaires. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail, d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés. Il veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.</p> <p>II. – l'employeur met en œuvre les mesures prévues au I ci-dessus sur la base des principes généraux de prévention suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Éviter les risques</b></li> <li><b>2. Évaluer les risques</b></li> <li><b>3. Combattre le risque à la source</b></li> <li><b>4. Adapter le travail à l'homme</b> (Conception du poste, Choix des Équipements, Méthode de production)</li> <li>5. Tenir compte de l'état de l'évolution de la technique</li> <li>6. Remplacer ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou peu dangereux</li> <li>7. Planifier la prévention de façon globale</li> <li>8. Prendre des mesures de protection collectives en priorité sur la protection individuelle</li> <li><b>9. Donner des instructions appropriées aux travailleurs</b></li> </ol>	<div style="text-align: right;">  </div>
<p><b>Bases juridiques</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Code du travail Décret du 3 septembre 1992 :</b></p> <p><b>Article R. 4541-8 :</b> L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. D'une formation sur les risques qu'ils encourent (...)</li> <li>2. D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations ; au cours de cette formation (...) les travailleurs sont instruits sur les Gestes et Postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Code du travail Décret du 3 septembre 1992 :</b></p> <p><b>Article R.4541-3 :</b> L'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens appropriés, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.</p> <p><b>Article R. 4541-5 :</b> Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1° Evalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs</li> <li>2° Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorsolombaires, en mettant en particulier à la 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.</li> </ol>
<p><b>En résumé</b></p>	<p>→ La formation aux Gestes et Postures est complémentaire à la formation PRAP, elle vise à adapter <b>l'Homme au travail</b> par <b>l'instruction</b> de Gestes et Postures types. (principe général 9)</p> <p>→ Les bons gestes ne sont applicables que pour des manutentions occasionnelles.</p> <p>→ Le poste de travail ne permet pas toujours d'appliquer ces gestes.</p>	<p>→ La formation PRAP est la formation recommandée par l'INRS, elle est « certifiante » et s'intègre dans une <b>démarche globale</b> de prévention, elle vise à adapter le <b>Travail à l'Homme</b> (évaluer, réduire ou éliminer les risques à la source) (principes généraux 1, 2, 3 et 4)</p>

<p><b>Démarche</b></p>	<p><b>En fonction des situations de travail, la démarche est basée sur :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La reconnaissance du corps comme outils essentiel de travail.</li> <li>2. L'observation et l'analyse des situations de travail.</li> <li>3. L'application des meilleures gestes et positions de travail.</li> <li>4. La mise en place d'exercices « d'appropriation » des principes de sécurité et d'économie d'effort ainsi que des exercices de détente et d'entretien corporels.</li> </ol>	<p><b>En amont</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mobiliser les différents acteurs (Direction, acteur de la prévention ...)</li> <li>2. créer un groupe de travail et de le former ou de le sensibiliser dont le rôle sera d'étudier les propositions d'amélioration</li> <li>3. Repérer les situations de travail à risques pour choisir le public.</li> </ol> <p><b>En aval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Transformation des situations de travail</li> <li>➤ Évaluer les résultats</li> </ul>
<p><b>Objectifs pédagogiques</b></p>	<p><b>Les rendre capables de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaitre le corps et ses pathologies</li> <li>• Appliquer les techniques de manutention manuelle pour se protéger</li> <li>• Appliquer les principes d'économie d'effort</li> <li>• Appliquer les exercices de détente musculaire</li> </ul>	<p><b>Les objectifs officiels INRS sont de rendre capables le stagiaire de :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.</li> <li>2. Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.</li> <li>3. Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.</li> </ol>
<p><b>Les (+)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le cout de la formation</li> <li>✓ La durée de la formation</li> <li>✓ L'apprentissage des techniques de manutention</li> <li>✓ Augmentation des capacité d'adaptation de l'Homme</li> <li>✓ Transposition sur les gestes de la vie quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Certificat INRS de formation PRAP délivré par INNOPREV</li> <li>✓ Réelle prévention des risques (suppression ou réduction des risques)</li> <li>✓ Adaptation du travail à l'homme</li> <li>✓ Implication de tous les acteurs de l'entreprise (du dirigeant à l'opérateur)</li> <li>✓ Amélioration des conditions de travail</li> <li>✓ Amélioration des relations sociales</li> <li>✓ Réduction des AT/MP</li> <li>✓ Réduction des couts direct et indirect liés à l'absentéisme</li> <li>✓ Inclut des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (GP)</li> </ul>
<p><b>Les (-)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pas de Certificats INRS</li> <li>✓ Demande à l'Homme de s'adapter au poste de travail</li> <li>✓ Les problèmes de postures ne sont pas résolus à la source</li> <li>✓ Manque d'impact sur le taux d'AT/MP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le coût de la formation</li> <li>✓ La durée (minimum 14 h)</li> </ul>

Tableau enregistré à l'INPI sous enveloppe SOLEAU



Notre organisme est habilité par l'INRS pour organiser ces formations et tous nos formateurs sont certifié INRS

Martial DAVID Formateur PRAP certifié INRS

[contact@innoprev.com](mailto:contact@innoprev.com)

Tel.: 09.88.99.99.59

INNOPREV SAS

6, rue du Parc 74100 Annemasse

[www.innoprev.com](http://www.innoprev.com) - Tel.: 09.88.99.99.59

Enregistré sous le numéro : 82740290274

Siret : 79984297600018 - SAS au Capital variable de 10000 €

