MAC ACTEUR PRAP 2S ALM

PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE, SANITAIRE ET SOCIAL
AVEC ACCOMPAGNEMENT A LA MOBILITE DE LA PERSONNE AIDEE

PUBLIC VISE

Toute personne ayant des activités de soins et d'aide.

Prérequis : Être titulaire d'un certificat acteur PRAP 2S ALM à jour ou non. Pour les titulaires d'un certificat acteur PRAP 2S ancienne génération, une formation de 14 heures sur le complément ALM est nécessaire (faisant office d'un MAC PRAP 2S ALM).
Nous adaptons nos prestations à chaque stagiaire, quelles que soient vos difficultés ou les situations de handicap que vous rencontrez.

OBJECTIFS VISES : LE SALARIE DEVIENT ACTEUR DE SA SANTE ET DE SA SECURITE.

✓ Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
✓ 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 afin de proposer des solutions.
✓ Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.
✓ Participer à la maitrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

CONTENU DE LA FORMATION

✓ Retour d'expérience
✓ Rappels des enjeux et des principes généraux de prévention
✓ Rappels des éléments déterminants de l'activité physique et de l'anatomie humaine
✓ Situer le nouveau schéma de décision ALM au sein de la démarche PRAP 2S
✓ Description de scénarios et analyses de situations de travail avec l'utilisation des 10 mouvements élémentaires de l'ALM
✓ L'accompagnement de la mobilité de la personne aidée, prise de conscience de l'utilité de la démarche ALM afin de préserver les individus de la prise de positions/mouvements délétères (agent et bénéficiaire)

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique et conforme au programme de l'INRS (référentiel national), en trois étapes :
✓ L'analyse des pratiques
✓ L'acquisition et l'évaluation des connaissances et des compétences.
✓ Une épreuve de certification (écrite ou orale) : observation, analyse et proposition d'amélioration de situation de travail.

VALIDATION DE LA FORMATION

Un certificat « acteur PRAP 2S ALM » sera délivré au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation et ayant analysé une situation dangereuse et appliqué les éléments de l'accompagnement à la mobilité à la grille certificative conformément au référentiel de compétences. Il est délivré pour une durée de 24 mois par le réseau de l'Assurance maladie Risques professionnels / INRS et valable au niveau national. Un maintien et actualisation des compétences, MAC PRAP 2S ALM, de 2 jours permet de renouveler la certification.

LIEU DE FORMATION :

Intra entreprise
Ou
Possibilité de mutualisation entre établissements

DUREE :

2 jours (14 heures)

INTERVENANT :

Formateur PRAP 2S ALM certifié par l'INRS.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

10 personnes maximum

MOYENS PEDAGOGIQUES UTILISES :

En amont de la formation : Échange avec la direction et récupération des données de la démarche PRAP.
✓ Power point et vidéos.
✓ Lit médicalisé
✓ Fauteuil roulant
✓ Charges fictives de manutention.
✓ Divers matériels conformément au référentiel en cours de l'INRS.

DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

Mémo format : Prévention des risques liés aux manutentions manuelles (édition 2026 remise à jour)
ED 902 : bonnes pratiques de prévention
ED 6414 : guide de choix
ED 6415 : démarche ALM

NOUVEAUTE ALM : Au sein des formations PRAP 2S, une partie était consacrée à l'apprentissage de techniques de mobilisation de personnes. Toutefois, la mise en œuvre de ces techniques en situation professionnelle montre ses limites en matière de prévention, au vu de la sinistralité dans ce secteur. Aussi, ces formations *« évoluent en 2021 »* avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi » (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels, qui repose sur :
✓ L'analyse systématique de chaque situation d'accompagnement,
✓ L'évaluation et la prise en compte de l'environnement, des capacités (évolutives au cours de la journée) de la personne aidée à prendre part à son déplacement, et des risques pour le réaliser,
✓ Une assistance au cas par cas tenant compte des capacités de la personne aidée, qui peut combiner la guidance (verbale et non verbale), l'assistance humaine sans portage délétère, ainsi que la mise en œuvre d'une aide technique compensant uniquement les capacités abolies.
Une telle démarche est bénéfique en particulier pour l'aidant ou le soignant, qui ne s'expose pas à des contraintes physiques portant atteinte à sa santé, mais aussi pour la personne aidée, qui préserve au maximum sa capacité à se mouvoir dans chacun de ses déplacements, ce qui contribue au maintien de son autonomie et de son bien-être. Source INRS