PROGRAMME DE FORMATION

COMMENSALES Formation · 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre

PRAP 2S

La formation-action PRAP 2S développe les compétences de prévention des professionnels du secteur sanitaire et médico-social. Elle associe l'analyse des situations de travail à l'Accompagnement de la Mobilité de la personne aidée (ALM), afin de préserver la santé du professionnel tout en favorisant les capacités et l'autonomie de la personne accompagnée.

Public	Professionnels du secteur sanitaire et médico-social réalisant des activités d'aide et de soins en établissement ou à domicile, notamment auprès de personnes dont les capacités de mobilité sont réduites ou évolutives.
Prérequis	Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation initiale d'acteur PRAP 2S.
Durée	28 heures minimum en présentiel, dont 14 heures consacrées à l'Accompagnement de la Mobilité de la personne aidée (ALM), réparties si possible sur trois semaines. Un travail d'intersession peut être prévu ; sa durée n'est pas comprise dans les 28 heures minimales obligatoires.
Effectif	10 participants maximum par groupe.
Lieu et modalité	Présentiel, dans vos locaux (Landes et Nouvelle-Aquitaine).
Tarif	Dès 560 € HT par personne en inter · 3 600 € HT par groupe en intra (jusqu'à 10 personnes)
Délai d'accès	Réponse sous 48 h ouvrées. Formation possible sous 2 à 4 semaines, selon vos disponibilités et notre calendrier.
Validation	Certificat valable 24 mois

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention dans son établissement.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Proposer des améliorations et faire remonter les informations utiles.
- Accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.
- Analyser les capacités de la personne aidée, son environnement et les risques afin de choisir une assistance adaptée et, si nécessaire, une aide technique.

Programme détaillé

DOMAINE 1 — Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique

- Comprendre l'intérêt de la prévention et ses enjeux.
- Comprendre la démarche de prévention de l'établissement.
- Identifier les acteurs de prévention et leurs rôles.
- Connaître les risques de son métier et repérer les situations susceptibles de nuire à la santé.

DOMAINE 2 — Observer et analyser sa situation de travail

- Comprendre le fonctionnement et les limites du corps humain.
- Identifier les principales atteintes à la santé, notamment les TMS.
- Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique.
- Analyser les causes et déterminants de l'exposition.

DOMAINE 3 — Participer à la maîtrise du risque et à sa prévention

- Proposer des améliorations de sa situation de travail.
- Faire remonter les informations aux personnes concernées.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Utiliser les équipements et aides techniques adaptés.

DOMAINE 4 — Accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi (ALM)

- Identifier les enjeux de l'accompagnement pour la personne aidée, l'accompagnant et l'établissement.
- Séquencer les déplacements naturels.
- Analyser chaque situation d'accompagnement en tenant compte des capacités de la personne, de l'environnement et des risques.
- Choisir les aides techniques pertinentes.
- Mettre en œuvre un accompagnement favorisant l'autonomie de la personne aidée, avec guidance, assistance adaptée et sans portage délétère.

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation-action s'appuyant sur des situations professionnelles réelles, des observations et analyses du travail, des photos ou vidéos, des retours d'expérience et des exercices pratiques. La partie ALM mobilise l'analyse des déplacements naturels, les capacités de la personne aidée, l'environnement et les aides techniques disponibles.

Évaluation et validation

Évaluations formatives tout au long de la formation. Une première épreuve certificative porte sur les compétences 2, 3, 4 et 5 à partir d'une situation de travail à observer et analyser, avec un temps de 40 minutes. Une seconde épreuve porte sur le domaine ALM : cas pratique d'accompagnement de la mobilité tiré au sort, avec 10 minutes de mise en situation et de justification, puis 5 minutes d'échanges.

Certificat d'acteur PRAP 2S délivré par l'intermédiaire d'une entité habilitée, sous réserve de réussite

aux épreuves certificatives. Validité : 2 ans. Maintien et actualisation des compétences (MAC) tous les 24 mois ; durée du MAC : 14 heures en présentiel, dont 7 heures consacrées à l'ALM.

École en ligne

Inclus : accès à l'école en ligne COMMENSALES pour préparer et réviser (cours, quiz corrigés, fiches), avec narrateur et loupe. Il complète le présentiel, il ne le remplace pas.

Financement

Tarifs HT, sans frais de déplacement à moins de 40 km de Labouheyre (au-delà : sur devis). Nous vous aidons à préparer votre demande de prise en charge (OPCO, France Travail…).

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : signalez votre besoin avant la formation, nous étudions ensemble les adaptations (rythme, supports, lieu, matériel). L'école en ligne propose un narrateur, une loupe jusqu'à 200 % et un mode de lecture facilitée. Référent handicap : Antonio Dominguez, formation@commensales.fr, 07 71 59 66 26.

Références

Document de référence du dispositif Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) — Version 9 — 01/2021.
Manuel du formateur d'acteurs PRAP IBC & 2S — INRS — 17/07/2025.

Contact et inscription
COMMENSALES Formation — 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre
formation@commensales.fr · 07 71 59 66 26 · Référent handicap : Antonio Dominguez

Programme à jour au 05/11/2026. Les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, nombre de participants) sont précisées dans la proposition ou la convention de formation.