

# DÉROULEMENT DE FORMATION



(Ref : MOD\_2023014)

## Formation PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique  
Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau



### ORGANISATION

**Durée du module :**

14 heures sur 2 jours

**Nombre de stagiaires :**

Pour des raisons pédagogiques, le nombre de stagiaires est de 4 à 10 par groupe

**Intervenant :**

Formateur certifié par l'INRS.

**Lieu :**

A Définir d'un commun accord (vos ou nos locaux)

**Délais d'accès :**

En intra-entreprise : à définir d'un commun accord (le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités et de celles d'AFP97 - si formation INRS, délai minimum de 15 jours)

En inter-entreprises : calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur certaines thématiques de formation - nous consulter.

*NB : dans le cas où vous sollicitez un financement de la part de votre OPCO, Pôle Emploi, CPF ou autres, assurez-vous des délais de traitement de vos demandes.*

**Tarif :**

350,00 € / personne

**Personne en situation de handicap** : merci de nous contacter pour étudier la faisabilité de réalisation de cette formation selon votre handicap.



### STATISTIQUES 2022

Nombre de sessions : 22  
Nombre de stagiaires formés : 184  
Taux de réussite PRAP IBC : 97,83 %

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

**Public visé :**

Cette formation s'adresse aux salariés de tous les secteurs au sein desquels des activités physiques imposent des déplacements, des manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, des manutentions manuelles, ou des secteurs au sein desquels des activités de type administratif impliquent un travail à composante principale statique, engendrant des postures contraignantes (exemple : travail devant écran de visualisation) La formation est ouverte à tous salariés des secteurs Industrie, BTP, Commerce, Activités de bureau.

**Prérequis :**

Néant

**Objectifs :**

Cette formation vise à rendre tout personnel capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques, organisationnelles et humaines, et en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

**Compétence 1** : être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.

**Compétence 2** : être capable d'observer et d'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.

**Compétence 3** : être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

*Réglementation : Articles L4121-1 et L4121-2 du code du travail.*



# DÉROULEMENT DE FORMATION



## Formation PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique  
Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau



(Ref : MOD\_2023014)

### PROGRAMME

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les statistiques
- Les principes de la prévention des risques
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail
- Observation et analyse d'une situation de travail
- Analyse des postes de travail
- Identification et analyse des déterminants de l'activité physique
- Proposition de pistes d'amélioration
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (exercices pratiques)

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodes pédagogiques :

Durant la formation, différentes méthodes vont être utilisées notamment :

- Écouter le vécu de chacun, les difficultés rencontrées, les accidents de travail, les maladies professionnels, les accidents de trajet, l'absentéisme au travail
- Test de connaissances à l'entrée en formation
- Apports théoriques sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels
- Étude de cas
- Formation modulaire et progressive
- Exposés interactifs avec démonstrations pratiques du formateur + apprentissage :

1- Trouver des solutions de prévention des risques lombalgiques adaptées à son poste de travail et autres

2- Cas concrets et mise en situation

Outils pédagogiques : Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paper board, tableau blanc, supports pédagogiques, feuille de papier, stylo, etc...

Matériel pédagogique : Charges fictives de manutention : caisse avec poignées, caisse sans poignées, tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées, etc...

#### Modalités d'évaluation :

Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative peuvent prétendre à l'obtention du certificat d'acteur PRAP - selon document de référence INRS.

#### Périodicité :

La validité du certificat est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'une formation « Maintien et Actualisation des Compétence » (MAC) tous les 24 mois - 1 jour (7h00), ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

#### Documentation stagiaire :