

**PROGRAMME DE FORMATION**  
**PRAP IBC - Prévention des risques liés à l'activité physique**  
**Secteur Industrie, Bâtiment et Commerce**

**Public visé :**

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou ayant une activité physique dans le cadre de son emploi.

**Prérequis d'accès à la formation :**

- Aucun.

**Objectifs de la formation :**

- A l'issue de la formation, les participants seront capables de se situer en tant qu'acteur PRAP dans l'organisation de la prévention dans l'entreprise, d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes contraintes à la santé susceptibles d'être encourues ; et, ils pourront participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention.

**Durée :**

- 2 jours soit 14 heures réparties sur en séances de 3 ou 4 heures sur 3 semaines.

**Nombre de participants :**

- Minimum 4 et maximum 10 participants par session.

**Modalités pédagogiques :**

- Apports théoriques,
- Echanges d'expérience,
- Exercices pratiques (observations, analyses, propositions d'amélioration à partir de grille de recherche).

**Modalités d'évaluation :**

- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Grille certificative individuelle du référentiel INRS,
- Travail intersession d'analyse de situation.

**Formalisation à l'issue de la formation :**

- Attestation de la formation,
- Certificat acteur PRAP IBC.

**Dates et lieux de la formation :**

- A définir avec l'organisme de formation.

## Contenu de la formation

### JOUR 1

- Présentation de la formation-action PRAP dans la démarche de prévention de l'entreprise et des conditions de certification,
- La réglementation applicable et les Principes Généraux de Prévention,
- Les enjeux humains et économiques (accidents du travail, maladies professionnelles, coûts),
- L'importance des atteintes à la santé liée à l'activité physique professionnelle,
- Les différents acteurs de la prévention,
- Les risques de son métier : notion de danger, risque, dommage, situation dangereuse...
- La place de l'activité physique dans son activité de travail,
- Le fonctionnement du corps humain et les différentes atteintes de l'appareil locomoteur, leur impact sur la santé,
- Les facteurs de risque : biomécaniques, psychosociaux et individuels,
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations à risque liés à l'activité physique, à partir de la Fiche d'observation et d'analyse INRS,
- Identification des risques potentiels et des causes d'exposition.

*Travail intersession sur une situation de travail : identification et analyse des risques (dans le cadre d'une formation organisée en séances espacées de plusieurs jours).*

### JOUR 2

- Retour des travaux intersession,
- Recherche des pistes d'amélioration des conditions de travail, à partir des causes identifiées en prenant en compte les Principes généraux de prévention,
- Notions sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## **Evaluations certificatives et Bilan de la formation**

### **Réactualisation des connaissances**

Le certificat acteur PRAP IBC est valable 24 mois. Avant la fin de la période de validité, le stagiaire doit suivre et valider une session de maintien et d'actualisation de ses compétences pour prolonger la validité de son certificat de 24 mois.