

**PROGRAMME DE FORMATION**  
**MAC PRAP IBC – Maintient et Actualisation des Compétences**  
**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, titulaire du certificat PRAP IBC, délivré par le réseau CARSAT/INRS.

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

- Etre titulaire du certificat PRAP IBC, depuis moins de 24 mois.

**Objectifs de la formation :**

- A l'issue de la formation, les participants auront consolidé leur capacité à 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. Ils prolongeront la validité de leur certificat PRAP IBC de 24 mois.

**Durée :**

- 1 jour soit 7 heures

**Nombre de participants :**

- Minimum 4 et maximum 12 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,

**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

- Présentation de la formation-action MAC PRAP, dans la démarche de prévention de l'entreprise, et des conditions de certification,
- Retour d'expérience des stagiaires – Analyse des points forts / points faibles de la démarche PRAP mise en œuvre.

## Actualisation des compétences de l'acteur PRAP

- Les changements du référentiel,
- Rappel concernant les notions importantes en prévention (en fonction des besoins identifiés par le formateur ou les stagiaires pendant le retour d'expérience, certains de ces points seront abordés) :
  - La réglementation applicable et les Principes Généraux de Prévention,
  - Les différents acteurs de la prévention,
  - 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,
  - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## Echanges de pratiques

- La description de son activité et repérage des situations à risque liés à l'activité physique,
- Identification des risques potentiels et des causes d'exposition,
- Recherche des pistes d'amélioration des conditions de travail, à partir des causes identifiées en prenant en compte les Principes généraux de prévention,

## **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.