Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.12

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

Public

Tout public sensible à la prévention des risques liés à l'activité physique et souhaitant devenir acteur PRAP IBC

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours non consécutifs en présentiel, soit 14 heures avec un travail intersession / 1 + 1 jour dans un délai de 10 à 20 jours, en tenant compte des contraintes de l'entreprise

Dates et lieu

1er et 15 juin 2027 à Niort – *Date limite d'inscription : 30 avril 2027*

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 10 personnes maximum

Coût pédagogique

780 € nets de taxes

Intervenante

Emmanuelle CEFFA, titulaire du certificat de formateur d'acteur PRAP IBC valide

Objectifs pédagogiques

Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise
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
Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active
Travail sur les représentations
Exposés (diaporama PowerPoint), films ou vidéos (adaptés à l'activité)
Discussions, échanges d'expérience, exercices en sous-groupes
Etude de cas : observation et analyse de situations dangereuses
Proposition d'améliorations visant la suppression ou réduction des risques liés à l'activité physique
Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, poids et volumes différents

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

Modalités de certification

L'évaluation PRAP IBC se déroule selon le document de référence INRS V9 – 01/2021. A l'issue de la formation initiale, chaque participant reçoit son Certificat d'Acteur PRAP IBC sous réserve du suivi de la totalité de la formation et de réussite à l'épreuve certificative.

La certification obtenue est valable 24 mois : avant la fin de cette période, l'acteur PRAP IBC devra suivre et valider une session de « Maintien et d'Actualisation des compétences » (MAC) d'acteur PRAP IBC d'une durée d'1 jour pour prolonger la validité de son certificat de 24 mois.

Contenu

Comprendre l'intérêt et les fondamentaux de la prévention des risques professionnels

- ✓ Quelques définitions de base
- ✓ Statistiques nationales sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique
- ✓ Et dans l'entreprise ?
  - La prévention des risques liés à l'activité physique
  - Les enjeux de la prévention : humains, financiers, réglementaires, sociaux
  - Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

Connaître les risques de son métier

Caractériser les dommages liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

- ✓ Comprendre comment cela arrive et les limites du fonctionnement du corps humain
- ✓ Notions élémentaires d'anatomie et physiologie des différents appareils et/ou systèmes
- ✓ Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
- ✓ Enoncé des principales lésions
- ✓ Identification des facteurs de risques
- ✓ La place de l'activité physique

Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé et proposer des améliorations de sa situation de travail

- ✓ La notion de situation de travail
- ✓ Présentation de la grille d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse
- ✓ Description des sollicitations de son activité
- ✓ Identifier les déterminants
- ✓ La recherche d'améliorations préventives
- ✓ Aménagement dimensionnel du poste de travail
- ✓ Faire remonter les informations aux personnes concernées

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

Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ✓ Conditions préalables à toute activité physique de travail
- ✓ Principes de sécurité et d'économie d'effort
- ✓ Connaître les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

Indicateurs de résultats

4 groupes en intra entre septembre 2025 et août 2026 – 40 personnes formées
100 % des personnes ont obtenu leur certificat
Taux de satisfaction moyen : 97,75 %