Formation certifiante

2.3 Devenir acteur PRAP IBC

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

Public
Toute personne sensible à la prévention des risques liés à l'activité physique et souhaitant devenir acteur PRAP

Prérequis
Aucun

Durée
2 jours, soit 14 heures (intersession de 2 à 3 semaines)

Nombre de stagiaires
Minimum : 4 / Maximum : 10

Coût pédagogique
Nous consulter

Indicateurs de résultats 2025-2026
- 5 groupes en intra
- 50 personnes formées
- Taux de satisfaction moyen : 98%
- Taux de réussite à la certification : 100%

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 avec des exercices pratiques tirés de la réalité concrète des participants
- Travail sur les représentations
- 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

Modalités d'évaluation
- Test d'auto-positionnement avant et après la formation
- L'évaluation se déroule selon le document de référence INRS V9 – 01/2021
- Certificat d'Acteur PRAP IBC délivré sous réserve du suivi de la totalité de la formation et de réussite à l'épreuve certificative, valide 2 ans (recyclage d'1 jour tous les 2 ans)
- Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

Formation certifiante

2.3 Devenir acteur PRAP IBC

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

Programme de la formation

- 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 ?
- 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
- 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