



PRATIQUE
60%



THÉORIE
40%

FORMEZ L'ENSEMBLE DE VOTRE
PERSONNEL AUX BONNES PRATIQUES
DE PRÉVENTION LIÉES À L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

La formation PRAP 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.

PUBLIC

Personne issue des secteurs industriel, BTP, commercial ou du secteur tertiaire.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de comprendre l'intérêt de la prévention.
- Être capable de connaître les risques de son métier.
- Être capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé.
- Être capable de proposer des améliorations de sa situation de travail.
- Être capable de faire remonter l'information aux personnes concernées.
- Être capable de se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité. Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



INTERVENANT(S)

Titulaire du certificat de Formateur PRAP IBC valide, certifié par l'Assurance Maladie Risques Professionnels et l'INRS



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Évaluation certificative à partir d'une situation de travail scénarisée par le formateur, que le stagiaire devra observer et analyser

ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

14 heures (soit 2 jours) en présentiel
Réparties si possible sur trois semaines, en tenant compte des contraintes de l'entreprise

EFFECTIF

Effectif minimum préconisé : 4 apprenants
Effectif maximum obligatoire : 10 apprenants

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

7 heures tous les 2 ans

ATTRIBUTION FINALE

Certificat Acteur PRAP IBC valable 2 ans, sous réserve de suivi de l'ensemble de la formation et de réussite à l'épreuve certificative
Attestation de fin de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

AMRP-INRS / SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail
Document de référence de l'INRS

ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Habilitation de l'Assurance Maladie Risques Professionnels et de l'INRS
Formation d'Acteurs
PRAP-IBC
n°H37320/2021/PRAP-IBC-1/O/13



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 40%

Les enjeux de la formation-action PRAP

- Contexte national
- Contexte de l'entreprise
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

Se situer dans le dispositif PRAP

- La démarche de prévention dans l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention
- Le rôle de l'acteur PRAP

La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage, de risque et le mécanisme d'apparition du dommage
- Accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- Notion de charge de travail

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

L'observation et l'analyse d'une situation de travail

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique et des risques encourus
- L'utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP IBC (document INRS)

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Les aides techniques à la manutention

- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes et/ou le travail en situation statique
- Le travail en équipe



PROGRAMME

PARTIE PRATIQUE | 60%

Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

Observation et analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Repérage et caractérisation des risques encourus liés à l'activité physique et les causes à l'origine des risques identifiés
- Utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP IBC et du guide d'utilisation pour la formation d'acteur (documents de l'INRS)

Participation à la maîtrise du risque

- Propositions d'amélioration de situations de travail en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
- Prise en compte des Principes Généraux de Prévention

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités

- Application des principes de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes
- Identification et utilisation de différents équipements mécaniques et d'aides à la manutention

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

