
Programme de Formation

MAC PRAP IBC Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau (IBC)

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne qui travaille dans l'industrie, le bâtiment, le commerce et les activités de bureau.



Objectifs pédagogiques

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique de son entreprise,
- Connaître les risques liés à son métier,
- Savoir observer et analyser sa situation de travail,
- Connaître le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé encourues,
- Participer à la maîtrise du risque en apportant des pistes d'amélioration d'ordre technique, organisationnel ou humain.



Description

Cette formation est conçue selon les compétences définies par l'INRS pour transformer le salarié en un véritable acteur de sa propre prévention et de celle de son entreprise.

Principaux éléments de contenu

- **Comprendre la prévention des risques professionnels**
 - Accidents du travail et maladies professionnelles,
 - Statistiques et enjeux de la prévention,
 - Cadre réglementaire (obligation de sécurité, document unique),
 - Rôle des acteurs de la prévention.
- **Fonctionnement du corps humain et atteintes à la santé**
 - Notions d'anatomie et de biomécanique (colonne vertébrale, articulations, muscles),
 - Mécanismes d'apparition des TMS,
 - Facteurs aggravants (répétitivité, contraintes posturales, charges, fatigue).
- **Analyse des situations de travail**
 - Observation du travail réel,
 - Identification des dangers,
 - Analyse des contraintes physiques,
 - Études de cas issues des postes des participants.
- **Principes de prévention et solutions**
 - Les 9 principes généraux de prévention,
 - Aménagement du poste de travail,



- Organisation du travail et aides techniques,
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- **Application pratique**
 - Mises en situation professionnelles,
 - Analyse de l'ensemble des déterminants d'une situation de travail,
 - Recherche collective de solutions,
 - Transfert des acquis sur le poste de travail.

★ **Prérequis**

Aucun.

Afin d'assurer les conditions de réussite de la formation, il est essentiel que la structure soit engagée dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.



Modalités pédagogiques

Formation en présentiel



Moyens et supports pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques adaptés aux spécificités des attentes participants,
- Etudes de cas,
- Echanges et transferts d'expériences,
- Exercices applicatifs individuels et collectifs,
- Support pédagogique remis au stagiaire : Mémento Acteur PRAP.



Modalités d'évaluation et de suivi

La certification est évaluée avec les grilles de certification officielles et organisée dans le respect des modalités définies par l'INRS et l'Assurance Maladie - risques professionnels.

A l'issue de la formation, les participants ayant suivi la totalité de la formation et ayant satisfait aux exigences de l'épreuve certificative, se voient délivrer par l'Assurance maladie – Risques professionnels et l'INRS un certificat « d'acteur Prap IBC ».

Validité : 24 mois.

Pour prolonger la validité de ce certificat, il est recommandé de participer à une formation « Maintenir et actualiser ses compétences d'acteur Prap IBC » (MAC) d'une durée de 7 heures et de satisfaire à l'épreuve certificative.

A l'issue de la formation, une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation conforme au code du travail seront remis.