

---

## Programme de Formation

---

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

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 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**

- o Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique de son entreprise,
- o Connaître les risques liés à son métier,
- o Savoir observer et analyser sa situation de travail,
- o Connaître le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé encourues,
- o 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**
  - o Accidents du travail et maladies professionnelles,
  - o Statistiques et enjeux de la prévention,
  - o Cadre réglementaire (obligation de sécurité, document unique),
  - o Rôle des acteurs de la prévention.
- **Fonctionnement du corps humain et atteintes à la santé**
  - o Notions d'anatomie et de biomécanique (colonne vertébrale, articulations, muscles),
  - o Mécanismes d'apparition des TMS,
  - o Facteurs aggravants (répétitivité, contraintes posturales, charges, fatigue).
- **Analyse des situations de travail**
  - o Observation du travail réel,
  - o Identification des dangers,
  - o Analyse des contraintes physiques,
  - o Études de cas issues des postes des participants.
- **Principes de prévention et solutions**
  - o Les 9 principes généraux de prévention,
  - o Aménagement du poste de travail,
  - o 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 des 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.