



## Prévention des risques liés à l'activité physique : Formation Acteur PRAP IBC

### Objectifs de la formation:

La formation PRAP doit permettre de développer l'autonomie de l'établissement en matière de prévention des risques liés à l'activité physique. Le déploiement de la formation-action d'Acteur PRAP est l'expression des bonnes pratiques en prévention, déployées jusqu'au poste de travail.

Elle vise à rendre tout le personnel capable de contribuer à la suppression ou réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant des améliorations et en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

### Les compétences de l'acteur PRAP IBC sont les suivantes :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable d'observer et 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

### La formation s'organise donc de façon à atteindre les objectifs suivants :

- Sensibiliser les participants aux principes d'un comportement physique rationnel adapté aux réalités du travail et de la vie de tous les jours
- Appliquer les techniques des gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer la compétence professionnelle

### Public concerné:

- Tout salarié de TPE, PME ou grande entreprise
- Tous les publics intégrant un parcours d'insertion professionnelle
- Toute personne travaillant ou en voie d'insertion dans les secteurs de l'industrie, BTP, commerce ou tertiaire.

## ORGANISATION DE LA FORMATION

**Prérequis :** Aucun prérequis exigé

**Durée de la formation :** 2 jours consécutifs

**Effectif maximum :** 10 participants

**Maintien et actualisation des compétences :** 7 heures tous les deux ans



### Evaluations et sanction de stage :

- Evaluation formative
- Evaluation certificative PRAP IBC selon le document INRS
- Certificat d'Acteur PRAP IBC délivré par l'INRS.
- Attestation de fin de formation.

### Intervenants :

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS  
Formateur permanent de la structure

**Tarifs :** nous consulter

### Méthode pédagogique déployée :

Alternance dynamique entre les apports théoriques, la réalisation d'exercices d'application pratique sur le terrain et les échanges avec les participants.

En amont de la formation, vérification des attentes des participants pour préparer la session de formation au plus juste, tant du point de vue des profils professionnels accueillis que de leurs attentes.

### Contenu et déroulement de la formation :

#### *Première journée :*

- Présentation de la certification d'Acteur PRAP
- Les enjeux au travail dans la maîtrise des risques liés avec l'activité physique
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les maladies professionnelles
- Le processus d'apparition du dommage
- La méthode d'observation « I - TA - Ma - Mi »
- Atelier pratique « *Ergo dynamic*® » sur les principes ergonomiques d'analyse et d'aménagement d'une situation de travail

#### *Deuxième journée :*

- Atelier pratique sur les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
- Epreuve certificative 2 selon les modalités de l'INRS
- Les aides techniques pour la manutention manuelle
- Notions de base en anatomie et en physiologie pour le fonctionnement du corps humain
- Les bras de levier dans la mécanique humaine, clé pour la compréhension des dommages ostéoarticulaires
- Les normes ergonomiques, outils de prévention des risques liés à l'activité physique et d'amélioration des conditions de travail
- Epreuve certificative selon les modalités de l'INRS,
- Bilan de la formation

**Ergorythme est habilité par l'Assurance Maladie - Risques professionnels et l'INRS.**