



## Prévention des risques liés à l'activité physique Formation de Formateur PRAP IBC

### Objectifs de la formation et compétences à acquérir :

Cette formation a pour finalité de développer les compétences du futur formateur d'Acteurs PRAP IBC lui permettant d'animer une démarche de prévention des risques liés à l'activité physique dans les secteurs industrie, BTP, commerce et activités de bureau, dans son entreprise ou pour le compte d'une entreprise ou d'un établissement, de concevoir, organiser, animer et évaluer une formation-action « Acteur PRAP IBC » et de délivrer la certification officielle de l'INRS en tant qu'acteur PRAP IBC aux participants.

### Les compétences de Formateur PRAP IBC sont les suivantes :

- DC1 : Élaborer un projet de formation-action PRAP intégré à la démarche de prévention de l'entreprise ou de l'établissement.
- DC2 : Observer et analyser les risques liés à l'activité physique dans le cadre d'une situation de travail afin de proposer des pistes d'amélioration et de suivre leur mise en place.
- DC3 : Organiser, animer et évaluer une formation-action à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.

### Public concerné :

Formateurs d'organismes de formation, formateurs indépendants, formateurs de grandes entreprises proposant des formations à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) aux personnels des entreprises des secteurs de l'industrie, du BTP, du commerce et des activités de bureaux.

## ORGANISATION DE LA FORMATION

### Prérequis :

Avoir suivi avec succès l'autoformation en ligne « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels » de l'INRS.

Disposer de capacités relationnelles, d'animation et d'expression.

Il est conseillé d'avoir participé préalablement à la formation d'Acteur PRAP.

### Durée:

10 jours de formation (3+3+4 jours)

2 stages/travaux en intersession (1 et 2 jours)

**Effectif maximum** : 10 apprenants

### Maintien et actualisation des compétences

21 heures de formation tous les 36 mois

### Evaluations et sanction de stage :

Evaluation théorique et pratique selon la grille de certification des compétences du Formateur PRAP de l'INRS.

Certificat de formateur PRAP IBC délivré par l'INRS.

Attestation de fin de formation.

### Intervenants :

Formateur de Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

Formateur permanent de l'estructure

**Tarifs :** nous consulter

### Méthode pédagogique déployée :

La formation s'appuie sur une alternance dynamique entre les apports théoriques, la réalisation d'exercices d'application pratique sur le terrain, l'analyse documentaire, les retours d'expérience et les échanges avec les participants.

### CONTENUS TECHNIQUES de BASE

- ✓ Les enjeux de la démarche prévention
- ✓ Le dispositif PRAP
- ✓ L'activité physique dans l'activité de travail
- ✓ Le fonctionnement du corps humain, limites
- ✓ Les TMS et les atteintes au niveau du dos
- ✓ Les facteurs de risque et de sollicitations
- ✓ Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ✓ L'observation d'une situation de travail, déterminants.
- ✓ L'analyse d'une situation de travail
- ✓ Les principales normes ergonomiques pour évaluer l'activité physique
- ✓ Amélioration des conditions de travail

### CONTENUS PEDAGOGIQUES

- ✓ Le projet formation-action PRAP
- ✓ Bases en communication
- ✓ Conception d'une action de formation
- ✓ La formation pour adultes
- ✓ L'animation d'un groupe en formation
- ✓ Les outils et techniques pédagogiques
- ✓ L'évaluation d'une action de formation
- ✓ Conception et animation de séquences de formation



## CONTENUS ADMINISTRATIFS

- ✓ Les procédures administratives
- ✓ FORPREV : outil de gestion national
- ✓ Le MAC du formateur PRAP

## TRAVAUX d'INTERSESSION

- ✓ Réalisation d'un pré-projet de formation-action avec restitution au groupe le jour du regroupement.
- ✓ Observation, analyse et pistes d'amélioration d'une situation de travail en milieu professionnel. Restitution au groupe le jour du regroupement.

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