



Prévention des risques liés à l'activité physique

Formation – Action « 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 à 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 : 14 heures en présentiel, réparties si possible sur trois semaines, en tenant compte des contraintes de l'entreprise.

Effectif maximum : 10 participants.

Durée de validité : 24 mois

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. Possibilité de réaliser l'épreuve à l'oral pour les candidats en difficulté à l'écrit.
- 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.

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, les intérêts et les acteurs dans la maîtrise des risques liés à la charge physique au travail.
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles.
- Le mécanisme d'apparition du dommage, les risques du métier et l'identification des situations dangereuses.
- Notions de base en anatomie, en physiologie et en biomécanique pour comprendre le fonctionnement du corps humain.
- Caractériser l'activité physique professionnelle, les dommages potentiels et les limites du fonctionnement du corps.
- Introduction aux principes de base pour l'analyse et d'aménagement d'une situation de travail.

Deuxième journée :

- Les constituants de l'activité humaine au travail, charge physique, mentale et émotionnelle.
- La méthode d'observation de l'activité « I - TA - Ma - Mi ».
- Caractériser les risques de l'activité physique au travail. Méthode d'analyse de la charge physique de travail.
- L'amélioration des situations de travail ; les principes généraux de prévention et les axes de progrès au niveau de l'organisation, de la technique et de l'humain.
- Les normes (initiation) et les documents de référence, outils de prévention des risques liés à l'activité physique et d'amélioration des conditions de travail.
- La remontée d'informations, procédures pratiques et personnes concernées.
- Atelier pratique des techniques gestuelles les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.
- Les aides techniques pour la manutention manuelle.
- Epreuve certificative selon les modalités de l'INRS.
- Bilan de la formation et clôture.

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