



14 heures

# DEVENIR ACTEUR EN PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP) - IBC - INITIALE



## Compétences visées

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à la mise en œuvre de la prévention des risques, par des améliorations techniques et organisationnelles, pour la maîtrise des risques.



Demande de devis



## Objectifs (être capable)

- De se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement
- D'observer et d'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
- De participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

### Jour 1

#### Matin

##### Accueil des participants

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs de la formation

##### Introduction et Sensibilisation

- Introduction à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)
- Réglementation et obligations en matière de santé et sécurité au travail
- Identification des risques spécifiques à l'activité physique
- Présentation des statistiques sur les accidents liés à l'activité physique

#### Après-midi

##### Analyse des Situations de Travail

- Analyse des postures de travail et des gestes techniques
- Identification des gestes à risque
- Évaluation des contraintes physiques
- Exercices pratiques d'observation et d'analyse des situations de travail

### Jour 2

#### Matin

##### Prévention des Risques

- Principes de base de l'ergonomie
- Techniques de manutention manuelle et mécanique
- Utilisation des équipements de protection individuelle (EPI)
- Sensibilisation à l'importance de la condition physique

#### Après-midi

##### Mise en Situation Pratique

- Exercices pratiques de manipulation et de déplacement d'objets
- Simulations de situations de travail à risque
- Utilisation des techniques apprises pour minimiser les risques
- Retours d'expérience et discussion

##### Bilan de fin de formation

- QCM
- Recueil de la satisfaction des stagiaires

### Théorie



### Pratique



### En intra ou en inter-entreprise



De 4 à 10 personnes

### Public concerné

Ensemble de vos collaborateurs

### Prérequis

Aucun

### Profil des intervenants

Formateurs PRAP certifié par l'INRS

### Modalités d'évaluation

- Partie théorique : QCM à choix multiples
- Partie pratique : Evaluation sommative

### Méthodes pédagogique

Exposé interactif, activités de groupe, démonstration par le formateur, étude de cas, mises en situation

### Moyens pédagogique

Support de présentation, vidéos, caisses de manutention, cartons lestés

### Document pédagogique

Remise d'un livret "Acteur en prévention des risques liés à l'activité physique" à chaque apprenant

### Attribution finale

Certificat de formation, carte de certification PRAP IBC

### Textes applicables

Code du travail, articles L 4121-1 et suivants  
Code du travail, articles R 4541-1 et suivants  
Documents de référence de l'INRS



Maintien des connaissances  
7 heures tous les 24 mois



Personne en situation de handicap  
Contactez notre référent



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation