



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



02 41 30 65 15



info@prev-one.fr



www.prev-one.fr

47