



## Formation acteur Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP IBC)

Programme de formation actualisé le 08/06/2022

Programme établi selon le document de référence INRS, version 9, 01/2021

Malgré les progrès de la mécanisation, l'activité physique reste l'une des principales causes d'accidents du travail (entorses, luxations, déchirures musculaires) et de maladies professionnelles (lombalgies, tendinites). La formation à la prévention des risques liés à l'activité physique industrie, BTP, commerce et activités de bureau (PRAP IBC) permet au salarié d'être acteur de sa propre prévention mais aussi de devenir acteur de la prévention de son entreprise ou de son établissement.

Cette formation s'inscrit dans une démarche globale d'amélioration des conditions de travail. Elle est l'occasion de mobiliser, dynamiser un groupe de travail et ainsi améliorer l'efficacité de l'entreprise. Pour l'entreprise, la formation PRAP permet de réduire les coûts directs et indirects liés aux accidents du travail et aux maladies professionnelles et augmenter la performance de l'entreprise.

### Cadre légal :

La sensibilisation aux gestes et postures des salariés effectuant des manutentions manuelles est une obligation pour l'employeur

*Article R4541-8 du Code du travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :*

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque [...]

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

### Public concerné

Tout personnel souhaitant acquérir les compétences lui permettant de prévenir les risques liés aux activités physiques de travail.

### Prérequis

Savoir lire, écrire et parler le français. L'évaluation demande des capacités à l'écrit : les candidats en difficulté sur ce point pourront être aidés à la condition de nous prévenir à l'inscription en formation. N'hésitez pas à nous contacter pour toute précision.

### Maintien et actualisation des compétences

Durant les 2 ans suivant la dernière formation PRAP IBC, il est possible d'effectuer un recyclage d'une durée de 7h. Sous certaines conditions, le PRAP IBC peut être complété par le module Aide à la mobilité pour constituer un PRAP 2S (secteur sanitaire et social).



## Objectif pédagogique général

L'acteur PRAP IBC (industrie, BTP, commerce et activités de bureau) est en mesure d'agir pour la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail, pour lui-même et pour les autres.

## Objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- ▶ Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- ▶ 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
- ▶ Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

## Référentiel de compétences

**Domaine de compétences 1 : Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement**

### 1. Comprendre l'intérêt de la prévention

- 1.1. Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
- 1.2. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
- 1.3. Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

### 2. Connaître les risques de son métier

- 2.1. Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
- 2.2. Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
- 2.3. Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

**Domaine de compétences 2 : 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**

### 3. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

- 3.1. Connaître le fonctionnement du corps humain
- 3.2. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
- 3.3. Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé

### 4. Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

- 4.1. Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
- 4.2. Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
- 4.3. Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

**Domaine de compétences 3 : Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention**

### 5. Proposer des améliorations de sa situation de travail

- 5.1. A partir des causes identifiées au cours de son analyse
- 5.2. En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
- 5.3. En prenant en compte les principes généraux de prévention



## 6. Faire remonter l'information aux personnes concernées

- 6.1. Identifier les personnes concernées
- 6.2. Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement

## 7. Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- 7.1. Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
- 7.2. Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

## Méthodes pédagogiques

- ▶ Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- ▶ Mises en situation avec utilisation du matériel correspondant à la pratique professionnelle des stagiaires.

## Certification des compétences

Certificat national acteur PRAP IBC valable 2 ans, délivré par l'INRS.

## Modalités d'évaluation

Observation et analyse d'une situation de travail à travers une grille de questions. Les candidats ayant des difficultés à l'écrit doivent nous prévenir à l'avance pour que nous puissions prévoir une aide adaptée.

## Organisation pédagogique



6 à 10 personnes



Formation initiale :  
2 jours (14h)  
Recyclage :  
1 jour (7h)



9h00-12h00  
13h00-17h00



Date :  
19-20 avril 2022  
nous consulter pour  
d'autres dates

## Coût et financement possibles



**Coût de la formation** : 380 € TTC, recyclage 200€ TTC  
Financements possible : autofinancement, employeur, pôle emploi, Opcv



## Moyens pédagogiques

### Outils pédagogiques :

- ▶ Supports pédagogiques imprimés et/ou numérisés,

### Matériel de simulation et d'apprentissage :

- ▶ Caisses
- ▶ Outils de travail et charges correspondant à l'activité professionnelle des stagiaires

## Moyens d'encadrement



Olivier DERT, formateur PRAP

## Accessibilité aux personnes porteuses de handicap



Nous sommes à votre écoute pour toutes questions relatives à l'accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap. Merci de contacter notre référent handicap : [ram.alibay@lalandelle.org](mailto:ram.alibay@lalandelle.org)

## Résultat des sessions précédentes



- ▶ Nombre de stagiaires 2022 : 1 session en intra de 8 stagiaires
- ▶ Taux de réussite : 87,5% (1 absence à l'épreuve de certification)
- ▶ Satisfaction : 5,00/5

