



Prévention des risques liés à l'activité physique – industrie, bureaux et commerces (PRAP IBC)

Programme mis à jour le 03/01/2024

Programme établi selon le référentiel de l'INRS et de l'Assurance Maladie. Document de référence V8(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 visé

Tout salarié d'entreprise de l'industrie, du bâtiment, du commerce ou du tertiaire amené à réaliser dans son quotidien professionnel des gestes de manutention ou ayant des positions contraintes, pénibles ou assises

Prérequis

Savoir lire et écrire le français

Objectifs pédagogiques

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



Programme de la formation

Attention, cette formation varie fortement selon le public cible.

Les participants doivent être :

- Soit issus de la même entreprise (formation en intra)
- Soit pratiquer une activité professionnelle proche. Pour nos sessions de formation PRAP IBC en interne, nous précisons toujours les activités professionnelles concernées.

Jour 1

- 1 - Accueil des participants
- 2 - Présentation des objectifs et du programme :
- 3 - Qu'est-ce que le PRAP et le rôle de l'acteur PRAP
- 4 - Notion de danger et de prévention – définition – mode de déclaration des accidents du travail (AT) et des maladies professionnelles (MP) Présentation des statistiques nationales en matière d'accidents du travail et de maladies professionnelles (AT et MP)
- 5 - Notions d'anatomie et de physiologie du corps humain relatives à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- 6 - TMS du dos
- 7 - Notions d'anatomie et de physiologie du corps humain relatives à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) - articulations + membre supérieur
- 8 - Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort lors du soulever et du porter de charges
- 9 - Manipulation de charges inertes

Jour 2

- 1 – Déplacement sur poste de travail pour analyse et piste de solution
- 2 – IPRP modalité et montant
- 3 - Ergonomie des postes de travail (« L'Homme et le poste de travail »)
- 4 - Principe d'aménagement dimensionnel du poste de travail.
- 5 - Intérêt d'une méthode d'analyse
- 6 - Recherche des pistes de solutions – Analyse des pistes de solution – Etude de cas pratique (films + analyse)
- 7 – Epreuve certificative

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Mises en situation avec utilisation du matériel correspondant à la pratique professionnelle des stagiaires.

Moyens pédagogiques

Outils pédagogiques :

- ▶ Supports pédagogiques imprimés et/ou numérisés



4 à 10 personnes



2 jours (14h)



9h00-12h00
13h00-17h00



Formateur PRAP



AEP de La Landelle

81700 Palleville – SIREN 338 370 323 –

www.lalandelle.org



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.

Certification des compétences

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

Tarif

En inter : 400€ TTC / personne, réduction pour groupes
En intra : 1500€ TTC pour une session complète

Lieu

CFPL, La Landelle 81 700 Palleville.
La salle de formation vous sera précisée sur la convocation.

Délai d'accès en formation

L'inscription est possible jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation, dans la limite des places disponibles.

Accessibilité



Nous sommes à votre écoute pour toutes questions relatives à l'accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap. Merci de contacter notre référent handicap : cfpl@lalandelle.org

Résultats des années précédentes



▶ Taux de réussite 2023	100% (9 personnes)
▶ Taux de satisfaction	100%

