



# FORMATION PRAP IBC

## Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique

### Secteur Industrie BTP Commerce Activités de Bureau

## Formation Initiale

Programme de formation établi conformément aux dispositions en vigueur Article L6353-1.



Formation INTRA entreprise  
(dans votre établissement, date à votre convenance)



Répondre aux obligations légales du code du travail.

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

La formation PRAP a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Être acteur de sa propre prévention et devenir acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique de son entreprise en sachant proposer des améliorations techniques, organisationnelles et humaines et en maîtrisant les risques sur lesquels il est possible d'agir.

### COMPÉTENCES DEVELOPPÉES :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement.
- Être capable 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.
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention.

### PUBLIC :

Cette formation s'adresse à tous les membres du personnel des entreprises des secteurs de l'industrie, du bâtiment, du commerce ou du secteur tertiaire.

### DOCUMENT PÉDAGOGIQUE :

Remise d'un livret reprenant les enseignements clés de la formation.

### VALIDITÉ :

La validité de ce certificat est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'une session de « Maintien et Actualisation des Compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

### ORGANISATION DE LA FORMATION :

#### PRÉ REQUIS :

Aucun

#### DURÉE :

14h00 en présentiel (2 jours non consécutifs conseillé)

#### EFFECTIFS :

Effectif minimum : 2 stagiaires

Effectif maximum : 10 stagiaires

#### ATTRIBUTION FINALE :

Certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS

(sous réserve de réussite à l'épreuve certificative)

Attestation de formation.

#### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES :

"L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une information sur les risques qu'ils encourent (...) d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation (...) les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles". Article R. 4541-8 du Code du travail.



#### INTERVENANTS

Formateurs PRAP IBC certifiés par l'INRS  
A jour de leurs formations continues



#### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposés interactifs
- Démonstrations par le formateur
- Mises en situation des stagiaires

### PROGRAMME :

#### Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Comprendre l'intérêt de la prévention
  1. Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
  2. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
  3. Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier
  1. Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
  2. Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
  3. Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

#### 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.

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
  1. Connaître le fonctionnement du corps humain
  2. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
  3. Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
  1. Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
  2. Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
  3. Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

#### Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

- Proposer des améliorations de sa situation de travail
  1. A partir des causes identifiées au cours de son analyse
  2. En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
  3. En prenant en compte les principes généraux de prévention
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
  1. Identifier les personnes concernées
  2. Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  1. Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
  2. Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

#### EVALUATION : L'évaluation formative et l'évaluation certificative sont réalisées conformément aux référentiels de l'INRS.

A l'issue de ces évaluations, pourront valablement être reconnus au titre d'acteur PRAP IBC et validé leur certificat, les candidats qui ont suivi l'intégralité de la formation en présentiel et qui sont aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues.