



## FORMATION PRAP IBC

### Prévention des risques liés à l'activité physique (industrie, bâtiment et commerce)

#### Objectifs de la formation

Permettre au personnel d'entreprise ou d'établissement des secteurs Industrie, Bâtiment, Bureaux, Commerce (IBC) de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

#### Compétences visées

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

## Présentation

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

#### Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

#### Personnes concernées

- Tout salarié des secteurs industrie, bâtiment, bureaux, commerce, (IBC) concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique

#### Durée

- 2 jours soit 14h minimum

#### Intervenants

- Formateur PRAP IBC formé et habilité par l'INRS

#### Pédagogie

- Enseignement théorique et exercices pratiques pour appréhender les gestes de secours

#### Nombre de participants

- 10 participants maximum

#### Attribution finale

- Certificat ACTEUR PRAP IBC
- Attestation de fin de formation
- Remise d'un livret Acteur PRAP IBC à chaque stagiaire conforme au document de référence de l'INRS

#### Évaluation

- Évaluation théorique et pratique réalisée tout au long de la formation et une certification finale selon la grille de certification des compétences Acteur PRAP IBC de l'INRS

#### Accessibilité

- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter)

#### Délais d'accès

- 1 jour après signature de la convention

## Programme

Accueil des stagiaires

**Présentation du formateur PRAP**  
et des stagiaires

**Présentation de la formation**  
(validité / recyclage), des objectifs  
et des compétences

**ENSEIGNEMENT THÉORIQUE: 40%**

**ENSEIGNEMENT PRATIQUE: 60%**

Conforme au Document de référence du  
dispositif PRAP – V9 - 01/2021 (INRS).  
Entité habilitée PRAP IBC Niveau 1 –  
N° 1508545/2022/Prap-IBC-01/0/12.

**OFPS Île de France**  
**Satisfaction pédagogie: 95%**  
**Taux de réussite: 100%**

## Enseignement théorique

### L'INTÉRÊT DE LA PRÉVENTION

- Les différents enjeux de la démarche PRAP
- Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

### LES RISQUES DE SON MÉTIER

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage et de risque
- Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
- Les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs

### LES DOMMAGES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

### OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE À SA SANTÉ

- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique
- Les facteurs de risques et de sollicitation

### FAIRE REMONTER L'INFORMATION AUX PERSONNES CONCERNÉES

- Identifier les personnes concernées
- Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise

### SE PROTÉGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les aides techniques à la manutention

## Enseignement pratique

### PROPOSER DES AMÉLIORATIONS DE SA SITUATION DE TRAVAIL

- Retour d'expérience et partage d'informations
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Analyse de situations de travail

### PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT EN FONCTION DES ACTIVITÉS DES OPÉRATEURS

- Application des règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'exercice pratique
- Identification et utilisation de différents équipements mécaniques et aides à la manutention

### MAINTIEN DES CONNAISSANCES

7h tous les 2 ans