

# Formation Acteur PRAP IBC (INITIALE) :

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Industrie, Bâtiment, Commerce et activités de bureau

### Formation professionnelle

### PROGRAMME

Cette formation action PRAP IBC a pour objectif d'être acteur de sa prévention : c'est-à-dire 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

**Public concerné** : Tout public

**Prérequis** : Aucun.

**Durée** : 2 jours (14 heures)

**Lieu** : Formation INTER (dates de session et lieux sur site internet – [www.actisse.fr](http://www.actisse.fr)) – formation INTRA dans vos locaux

**Composition du groupe** : de 4 à 10 personnes.

**Personnes en situation de handicap** : Nous consulter

#### Objectifs pédagogiques :

- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique de travail dans son établissement ou entreprise.
- Être capable d'observer et d'analyser une situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain dans le but d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Être capable d'adopter les bons gestes et les bonnes postures en fonction des tâches à effectuer
- Être capable de connaître et de mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans son entreprise ou son établissement

#### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Réflexion de groupe avec apports théoriques du formateur
- Présentation interactive (diaporama et films)
- Exercices écrits
- Travaux sur cas concrets et/ou sur supports issus d'expérience professionnelle
- Etudes de cas et travaux pratiques en salle et si possible sur le terrain
- Travaux d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Grille outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse

#### Suivi de la formation :

- Feuille d'émargement par ½ journée

#### Modalité d'évaluation des acquis :

- Positionnement pré-formation
- Exercices théoriques et travaux pratiques d'évaluation
- Certificat d'acteur PRAP IBC valable 24 mois + attestation de stage

#### Documentation :

- Remise d'un livret aux stagiaires (papier ou numérique) ainsi qu'un support digital avec de nombreux outils et modèles
- Remise d'une attestation de fin de formation.

#### NOS ENGAGEMENTS :

- ✓ Fiche d'émargement des stagiaires (par ½ journée)
- ✓ Evaluation des acquis des stagiaires (tout au long de la formation)
- ✓ Ateliers pratiques et mises en situation
- ✓ Support d'évaluation individuelle de la satisfaction de la formation par les apprenants
- ✓ Certificat d'acteur PRAP délivré par l'INRS (en cas de réussite à l'évaluation des acquis)
- ✓ Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

La prévention des risques liés à l'activité physique doit permettre de dégager des pistes d'amélioration dans les domaines organisationnels, techniques et humains aux situations de travail nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des efforts importants (loi du 31 décembre 1991, art L. 4121-1-2-3 du CT, mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail)

# Formation Acteur PRAP IBC (INITIALE) :

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Industrie, Bâtiment, Commerce et activités de bureau

### Formation professionnelle

### PROGRAMME (suite)

PARTIE THEORIQUE 40%

PARTIE PRATIQUE 60%

#### **Comprendre l'intérêt de la prévention :**

- Les enjeux de la santé, la sécurité et les conditions de travail
- Les conséquences d'un accident du travail (AT) ou d'une maladie professionnelle (MP)
- Les différents acteurs de la prévention et leur(s) rôle(s)

#### **Le contexte réglementaire :**

- Les textes du code du travail en relation avec la prévention des risques professionnels
- Les principes généraux de prévention (PGP)

#### **Les notions de base en prévention :**

- Les notions de danger, risque, dommage et situation dangereuse
- Le mécanisme d'apparition de l'accident

#### **Les risques liés à l'activité physique de travail :**

- Connaître les risques de son métier

#### **Le fonctionnement du corps humain**

- Le squelette avec les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

#### **Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé**

- Les TMS des membres (inférieurs et supérieurs)
- Les atteintes au niveau du dos
- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux et environnementaux)

#### **L'observation et l'analyse des situations de travail**

- Identifier dans son travail ce qui peut nuire à sa santé
- L'analyse de sa situation de travail, des déterminants de son activité physique
- La grille outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP (doc INRS)

#### **Les propositions pour améliorer sa situation de travail**

- Proposer des améliorations à partir des causes identifiées en agissant sur les différentes composantes de sa situation de travail tout en tenant compte des 9 principes généraux de prévention

#### **La remontée d'information**

- Faire remonter les informations issues des propositions d'amélioration aux personnes concernées au sein de l'entreprise ou de l'établissement

#### **Les principes de sécurité et d'économie d'effort**

- Appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble des situations de travail et utiliser les équipements mécaniques et aides à la manutention