

# Formation Acteurs PRAP IBC PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique option Industrie, Commerce et Bâtiment)

## Objectifs

---

Rendre tout personnel capable de contribuer à la mise en œuvre de la PRAP, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles et en maîtrisant les risques sur lesquels il a possibilité d'agir.

A l'issue de cette formation les participants seront capables :

- De caractériser l'activité physique dans leur situation de travail,
- De situer l'importance des atteintes à la santé (accident de travail et maladies professionnelles) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement.
- De caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant des connaissances relatives au fonctionnement du corps humain,
- De détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminants à son activité physique,
- De proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation,
- D'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents.

## Public

---

Toutes les personnes ayant une activité physique.

## Pré requis

---

Aucun

## Durée

---

14 heures en centre de formation. La durée du face à face pédagogique peut-être répartie en séances d'une durée de 3 à 4 heures.

Il est conseillé, en tenant compte des contraintes de l'entreprise, de répartir ces séances sur 1 à 3 semaines pour le secteur IBC.

## Effectif minimum

---

4

## Effectif maximum

---

12

# Formation Acteurs PRAP IBC PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique option Industrie, Commerce et Bâtiment)

## Maintien et Actualisation et des Connaissances

---

2 ans

## Attribution finale

---

Une attestation provisoire d'aptitude pédagogique d'acteur PRAP option IBC est délivrée par l'organisme chargé de la formation après validation de toutes les compétences. Un certificat d'acteurs PRAP option IBC est délivré par l'INRS.

## Théorie

---

Cette formation s'inscrit dans une démarche globale d'amélioration des conditions de travail. L'amélioration des conditions de travail n'est pas qu'une contrainte et un coût, c'est aussi et surtout l'occasion de mobiliser, dynamiser un groupe de travail et aussi d'améliorer l'efficacité globale de l'entreprise ou de l'établissement.

1ère demi-journée :

- Présentation de la formation-action PRAP dans la démarche de prévention de l'entreprise ou de l'établissement
- La réglementation applicable : la loi du 31 décembre 1991 (art L 4121 du CT) et les articles L 4541-1 et suivants
- Définitions de base : danger, risque, dommage, situation dangereuse, accident du travail, maladie professionnelle, TMS...
- Les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement
- Statistiques nationales et de l'établissement sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique
- Les principaux éléments de l'anatomie de la physiologie de l'appareil locomoteur : le squelette, la colonne vertébrale, les muscles, les tendons, les ligaments...

2ème demi-journée :

- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Enoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral
- Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- La portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

3ème demi-journée :

- Observation et description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé
- Repères méthodologiques de l'analyse des déterminants de l'activité physique

# Formation Acteurs PRAP IBC PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique option Industrie, Commerce et Bâtiment)

- Analyse, dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

4ème demi-journée :

- Recherche des pistes d'amélioration des conditions de travail en fonction :
  - . Des principes généraux de prévention
  - . Des principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
  - . En agissant sur les différentes composantes de la situation de travail

## **Méthode et Support pédagogique**

---

Formation en salle avec apports théoriques basée essentiellement sur la mise en situation.

Validation:

- La présence à l'ensemble des séquences programmées.
- L'évaluation des stagiaires selon les modalités décrites dans le référentiel
- En vue de l'obtention du certificat de formateur PRAP, les épreuves certificatives sont proposées de façon à permettre
  - Une évaluation distincte de chaque compétence
  - Un regroupement en situations d'évaluation qui correspond au plus proche à des situations réelles de travail. Les compétences seront évaluées par le formateur chargé de la formation.

## **Qualification des Intervenants**

---

Formateur PRAP certifié par l'INRS

## **Moyens Pédagogiques nécessaires à la formation**

---

- Salle de réunion
- Rétroprojecteur
- Matériel utilisé par le personnel formé

## **Principales références réglementaires**

---

## **Documents de référence**

---