



## FORMATION EN PRÉSENTIEL PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE -INDUSTRIE, BTP, COMMERCE ET ACTIVITÉS DE BUREAU - FORMATION INITIALE

Dernière mise à jour le 04/02/2023.

### OBJECTIF

La formation PRAP doit permettre de développer, avec tous les partenaires du Réseau Prévention, l'autonomie de l'établissement en matière de prévention des risques liés à l'activité physique. Le déploiement de la formation-action d'acteur PRAP est l'expression concrète et reconnue des bonnes pratiques de prévention, déployées jusqu'au poste de travail et aux personnes.

Elle vise à rendre tout personnel capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques, organisationnelles et humaines et en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- 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 entreprise ou son établissement et à sa prévention.

### PUBLIC CONCERNÉ

Personne issue des secteurs industriel, BTP, commercial ou du secteur tertiaire.

### MODALITÉS D'ACCÈS

Inscription sur demande auprès de Yolaine LE BAYON : [contact@ifcoss.fr](mailto:contact@ifcoss.fr) ou contacter le centre au 02 46 85 02 98 afin de recevoir la fiche d'inscription Délais d'inscription conseillé : 15 jours avant le démarrage de la session.

### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel

### TAUX D'OBTENTION

98%

### ÉQUIVALENCES

IFCOSS - N° SIRET 78871516700029 - RCS LORIENT - Code APE 85.59A - Parc d'Activité du Suroît - 7 Rue Tog Ru 56550 BELZ FRANCE - Tél. : 0246850298 - [contact@ifcoss.fr](mailto:contact@ifcoss.fr) - [www.ifcoss.fr](http://www.ifcoss.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53560965856 auprès du/de la DREETS BRETAGNE.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Tarif

**225 € HT**  
par participant

Réf.

**FS030201-000**

Contact

0246850298  
[contact@ifcoss.fr](mailto:contact@ifcoss.fr)  
[www.ifcoss.fr](http://www.ifcoss.fr)

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Site adapté et accessible aux personnes en situation de handicap  
Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap - Référents handicap sur le site Coordonnées : Leslie DUMONTET - 02 46 85 02 64 - [contact@ifcoss.fr](mailto:contact@ifcoss.fr)

### MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...

### VALIDATION DE BLOCS DE COMPÉTENCES

Non

### PASSERELLES



Pas d'équivalence

Non

## SUITES DE PARCOURS

Possibilité de poursuivre son parcours de formation de formateur vers d'autres dispositifs de l'INRS (FPRAP...)

 Niveau <b>niveau V</b>	 Modalité <b>Présentiel</b>	 Effectif par session <b>4 mini &gt; 10 maxi</b>	 Durée <b>14 heures / 2 jour(s)</b>
--	--	--	--



# PROGRAMME

La formation est dispensée par [SOFIS](#), organisme de formation habilité par l'INRS.

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### Les enjeux de la formation-action PRAP

- Contexte national
- Contexte de l'établissement
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

### Se situer dans le dispositif PRAP

- La démarche de prévention dans l'établissement
- Les différents acteurs de la prévention
- Le rôle de l'acteur PRAP

### La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage, de risque et le mécanisme d'apparition du dommage
- Accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- Notion de charge de travail

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- 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 supérieurs et inférieurs
- Les atteintes au niveau du dos

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### L'observation et l'analyse d'une situation de travail

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique
- L'utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP 2s (document INRS)

### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

### Les aides techniques à la manutention



- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention

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

- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes et/ou le travail en situation statique
- Le travail en équipe

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

### Observation et analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Repérage et caractérisation des risques encourus liés à l'activité physique et les causes à l'origine des risques identifiés
- Utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP-2s et du guide d'utilisation pour la formation d'acteur (documents de l'INRS)

### Participation à la maîtrise du risque

- Propositions de pistes d'améliorations, celles à intégrer dans leurs pratiques professionnelles et celles à transmettre
- Prise en compte des Principes Généraux de Prévention

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités

- Application des principes de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes
- Identification et utilisation de différents équipements mécaniques et d'aides à la manutention

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

Retrouvez tous les détails liés à cette certification à l'adresse suivante : <https://www.inrs.fr/services/formation/demultiplication.html>

## LES PLUS

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre Espace Documentaire en ligne. Accès illimité. Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel

### INTERVENANT(S)

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

### ÉVALUATION

Évaluation formative et évaluation certificative PRAP IBC selon le référentiel INRS

### ATTRIBUTION FINALE

Certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS - Attestation de fin de formation

## MAINTIEN DES CONNAISSANCES

Avant la fin de la période de validité de 24 mois, l'apprenant doit suivre une session de Prévention des Risques liés à l'Activité Physique - Industrie, BTP, Commerce, Activités de Bureau - MAC