

## PROGRAMME 2-1 FORMATION PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Secteur : Industrie Bâtiment Bureau Commerce

Doit être remis au stagiaire avant son inscription définitive (article L. 6353-8 du code du travail)

**Prérequis :** aucun

### 1. Objectifs de la formation :

#### Etre capable de :

- Caractériser l'activité physique dans la situation de travail.
- Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP\*) liées à l'activité physique professionnelle, les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement.
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Détecter les risques d'atteintes à la santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminants de son activité physique au travail.
- Proposer des améliorations de la situation de travail à partir des déterminants identifiés ; et de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation.
- Reproduire des gestes techniques et postures afin de manutentionner des charges, tout en minimisant les risques d'atteintes à la santé (AT/MP\*)

\*AT=Accident de Travail/MP= Maladies Professionnelles

### 2. Programme :

- 1- Présentation
- 2- Situer la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique du travail, dans la santé et sécurité au travail
- 3- Dimension réglementaire
- 4- Dimension économique
- 5- Définition TMS : Troubles Musculo-squelettiques
- 6- Anatomie et TMS : membres supérieurs
- 7- Anatomie et TMS : dos
- 8- Principes de Prévention & Bases et Techniques de manutention de charge
- 9- Place de l'activité physique par rapport aux perceptives (5 sens) et mentale
- 10- Présentation des déterminants
- 11- Principes d'aménagement et de recherche de solution
- 12- Repères méthodologiques de l'analyse
- 13- Pratique : Etude d'un poste de travail ... Application

### 3. Public :

Tout le personnel des secteurs : industrie - bâtiment – bureau- commerce

Groupe de 4 à 10 personnes

Les candidat(e)s devront se présenter muni(e)s d'une pièce d'identité, et d'une photo d'identité, récente, à remettre.

Tenue confortable adaptée pour les manutentions.

#### 4. Méthodes pédagogiques :

Pédagogie commentative, explicative, justificative, démonstrative, interrogative, brainstorming, reproductive et correctrice, afin d'amener les stagiaires à appliquer et comprendre les bases et techniques de manutention de charges, qu'ils auront à exercer.

Analyse d'un poste à risques, afin de permettre aux entreprises et à leurs salariés de devenir autonomes, dans la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.

Ainsi réduire les maladies professionnelles, les TMS « Troubles Musculo-Squelettiques »

Les accidents de travail et améliorer les conditions de travail.

Alternance d'apports théoriques, et pratiques, avec critères d'évaluation de l'INRS, des stagiaires

#### 5. Moyens pédagogiques :

Une salle adaptée à la formation PRAP IBC. Un nombre suffisant de chaises afin d'en avoir une par personne. Conformément aux documents de références élaborés par l'INRS

##### Matériel de formation :

Ordinateur portable/Vidéoprojecteur/Ecran-Tableau/feutres.

Squelette « Colonne vertébrale » et articulations de vertèbres.

Mannequin articulé de l'INRS "Bébert".

Caisse pour l'application des bases et techniques de manutention.

Documentation : « ED 7201 pdf »

Support papier : Trame d'analyse

Possibilité appareil photo et caméscope pour l'analyse "autorisation demandée à l'établissement".

#### 6. Personnel Pédagogique :

Formatrice titulaire du certificat de Formateur **PRAP IBC** délivré par l'INRS.

#### 7. Attestation :

Une carte **PRAP** sera délivrée au candidat qui aura participé activement à la formation, et aura répondu favorablement à l'évaluation du formateur.

Durée de validité 24 mois

Aucune absence tolérée

#### 8. Modalités pratiques :

Durée : 14 heures minimum : en séances d'une durée de 3 à 4 heures

Soit deux jours de préférence non-consécutifs.

**Tenue vestimentaire :** Penser aux EPI (Equipements de Protection Individuelle) pour les stagiaires suivant les contextes (pour la pratique et analyse) Pantalon et chaussures plates.

**Lieu : inter-entreprise**

**PRAP IBC MAC : Maintien et Actualisation des Compétences**, afin de prolonger la validité de son certificat de 24 mois. 1 journée (7h) tous les 24 mois.



CAROLE FORMATION  
[www.caroleformation.fr](http://www.caroleformation.fr)

4 B, Route de Loiseau - 33126 Fronsac - Tél : 06 10 74 41 03 - [caroleformation@free.fr](mailto:caroleformation@free.fr)

Siret : 531 358 794 00034 - APE : 8559A - Centre de formation enregistré sous le n° : 72 33 08352 33

TVA non applicable suivant l'article 293 Bdu CGI « Membre d'une association agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté »



N° datadock : 0029904