

## PROGRAMME : FORMATION PRAP IBC MAC

### Prévention des Risques liés à l'Activité Physique - Industrie Bâtiment Bureau Commerce Maintien et Actualisation des Compétences

Doit être remis au stagiaire avant son inscription définitive : Article L. 6353-8 du code du travail

**Public :** Tous travailleurs ainsi que les élèves et étudiants des établissements publics et privés de l'enseignement professionnel et technique et les apprentis des centres de formation d'apprentissage.

**Prérequis :** Etre titulaire du certificat PRAP IBC

#### 2. Objectifs: Révision, mise à jour des connaissances et savoir-faire sur:

- Caractériser et prévenir des risques liés à l'activité physique dans la situation de travail.
- Situer l'importance :
- Des atteintes à la santé **AT-MP** liées à l'activité physique professionnelle.
- Des enjeux : humain, réglementaire, économique 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 dangereuse à partir des déterminants identifiés, et de participer à leurs mise en œuvre et à leurs évaluations
- Reproduire des gestes techniques et postures afin de manutentionner des charges; tout en minimisant les risques d'atteintes à la santé **AT-MP**.
- Utiliser et régler le matériel de manutention à disposition sur place.
- Limiter les risques liés à la manutention en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.

AT = Accident de Travail - MP= Maladies Professionnelles

#### 3. Contenu : Révision

- Situer la **Prévention** des Risques liés à l'Activité Physique du travail, dans la santé et la sécurité au travail
  - **Les enjeux :** Humain, Réglementaire, Economique
  - Anatomie et TMS (Troubles musculo-squelettique): Membres supérieurs / Dos
  - **Principes de Prévention & Base de sécurité et d'économie et d'effort**
  - **Mise en pratique « Activité Physique »**
- Apprentissage des techniques de manutentions et adaptation en fonction des charges inertes, en tenant compte des capacités individuelles de l'apprenant  
Utilisation du matériel sur place « du quotidien » le réglage des hauteurs, les positionnements, afin de faciliter les manutentions/postures.
- Place des activités physiques par rapport aux activités perceptives (5 sens), mentales et émotionnelles
  - Présentation des déterminants...
  - Principes d'aménagements et recherches de solutions
  - Repères méthodologiques de l'analyse
- Application :** Etude d'un poste de travail (Situation de travail dangereuse) afin de proposer des pistes d'améliorations

#### 4. Méthodes pédagogiques :

Heuristique Démonstrative Applicative. Mixte heuristique découverte et applicative. Alternance d'apports théoriques et pratiques

 Durée : 7 h mini

 Lieu : Interne organisme de formation et inter-entreprises

 Groupe : de 4 à 10 personnes

 Certificat d'acteur SST

*Au candidat qui aura répondu favorable à l'évaluation.*

 Validité 24 mois

**MAC « Maintien et Actualisation des Compétences » : 1 journée 7h**  
Prolongation de la validité du certificat de 24 mois.

 Carte d'identité obligatoire  
Photo d'identité -Tenue adaptée

#### 5. Moyens pédagogiques :

Une salle adaptée à la formation PRAP IBC.

Un nombre suffisant de chaises afin d'en avoir une par personne.

#### Matériel de formation :

Ordinateur portable - Vidéoprojecteur  
Tableau - stylos.  
Articulation de vertèbres, épaule, poignet/main, genou, cheville/pied.  
Mannequin articulé de l'INRS "Bébert"  
Caisse pour l'application des principes de base de sécurité physique & d'économie d'effort.

**Documentation :** ED7201

**Support papier :** Trame d'analyse  
Possibilité photos et film pour l'analyse "autorisation demandée à l'établissement".