

# PRAP

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INDUSTRIE - BÂTIMENT - COMMERCE (IBC)



### PARTICIPANTS

Minimum 4 stagiaires  
Maximum 10 stagiaires



### PUBLIC

Toute personne issu du secteur de  
l'industrie, bâtiment ou commerce



### PRÉREQUIS

Compréhension du français



### DURÉE

2 jours (14h)



### OBJECTIFS

Etre acteur de prévention des risques liés  
à l'activité physique dans l'entreprise ou  
son établissement



### VALIDATION

Certificat INRS  
Acteur PRAP IBC

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le participant sera capable :

- De situer l'acteur de prévention des risques dans son entreprise ou son établissement
- D'observer et 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
- De participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa préventions.

### MÉTHODE

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode interactive, explicative et démonstrative.

Echanges et retours d'expériences pratique à l'aide de différents matériels et charges.

### MOYENS

- Salle équipée de vidéoprojecteur ou TV écran plat
- Livret de formation
- Formateurs expérimentés et habilité par l'INRS

### ÉVALUATION

Grille de certification de compétences de l'INRS

### DÉLAIS D'ACCÈS

Minimum 24h avant le début de la formation en fonction de nos disponibilités et des exigences relatives au différents financements.

### ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sans contre-indication de la médecine du travail. Il convient de nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### COÛT

Tarif à la journée en fonction du lieu de formation. Veuillez vous rapprocher de notre service commercial.





# PRAP

## PROGRAMME

### INDUSTRIE - BÂTIMENT - COMMERCE (IBC)

#### JOUR 1

- Les enjeux de la formation acteur PRAP et se situer dans ce dispositif
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences
- Les facteurs de risques et de sollicitation

*Possible travail d'intersession : repérer des situations de travail dangereuse dans l'entreprise / l'établissement*

#### JOUR 2

- L'observation et l'analyse de situations de travail, retour d'expérience et partage d'informations
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Les aides techniques à la manutention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les déplacements naturels de la personne
- Participation à la maîtrise du risque

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

---

#### LES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- **Sauveteur Secouriste du Travail**
- **Les TMS (Troubles Musculo Squelettique)**
- **Gestes et postures**