



**PROGRAMME DE FORMATION**  
PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
SECTEUR INDUSTRIE, BTP, COMMERCE  
ET ACTIVITÉS DE BUREAU

**L'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) est capable d'observer et d'analyser son poste de travail et mettre en application ses compétences vues au cours de la formation.**

### OBJECTIFS

- » Connaître les risques liés à son activité ou à son métier et analyser en détail sa situation de travail.
- » Adopter les bonnes pratiques et les gestes appropriés à la tâche à effectuer.
- » Proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail et mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise.
- » Cette formation implique un engagement de l'encadrement de la structure employeur, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines de la structure.

### PUBLIC CONCERNÉ

- » Salarié des secteurs industrie, BTP, commerce et activités de bureau.

### PRÉREQUIS

- » Aucun.

### MODALITÉS

- » La formation PRAP IBC est organisée sous la responsabilité et l'encadrement d'un formateur certifié par l'INRS.
- » La durée de la formation est de 14 heures, soit 2 jours, réparties sur 1 à 3 semaines.
- » Les groupes sont composés au minimum de 4 personnes et au maximum de 8 personnes.
- » La formation nécessitant une action sur les postes de travail, a lieu dans l'entreprise, si les modalités d'accueil sont réunies, ou dans nos salles de formations équipées du matériel nécessaire.

### PROGRAMME

#### » Activité physique et démarche de prévention :

- » Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise et la place de l'activité physique aux postes de travail.
- » Les enjeux humains, économiques et psycho-sociaux pour le personnel et pour l'entreprise.
- » Les principaux éléments de l'anatomie, les atteintes de l'appareil locomoteur ainsi que les conséquences sur la santé.

#### » Facteurs de risques et conditions de travail :

- » Les risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement de travail : facteurs aggravants et déterminants de l'activité.
- » Description de l'activité et repérage des situations dangereuses susceptibles de nuire à la santé.

## »» Analyse de l'activité et prévention :

- »» Les principes généraux de prévention.
- »» Comment analyser une situation de travail ?
- »» Les aménagements au poste de travail et les aides techniques possibles.

## »» Amélioration continue :

- »» Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, et leurs limites.
- »» La recherche des pistes de solutions, la construction des propositions, leur mise en oeuvre, leur évaluation et à la maîtrise des risques liés à l'activité physique.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- »» Tour de table.
- »» Apports de connaissances théoriques.
- »» Travaux en sous-groupes.
- »» QCM.
- »» Mise en situation aux postes de travail.

## VALIDATION

- »» Cette formation est régie par un ensemble de dispositions définies par l'INRS et le réseau prévention (modalités de mise en oeuvre, référentiels, documents administratifs, critères d'évaluation certificative...).
- »» Un certificat PRAP IBC est délivré aux participants qui ont suivi avec succès la totalité de la formation et satisfait aux évaluations certificatives.

## MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

- »» La validité de ce certificat est fixée à 24 mois et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'une formation « maintien et l'actualisation des compétences » (MAC), ainsi qu'à la réussite aux épreuves certificatives et à la mesure l'atteinte des objectifs du projet de prévention et de la démarche de l'entreprise d'une durée de 7 heures, réparties sur 1 journée.

