



# Formation d'Acteur PRAP IBC

## (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

### Personnes concernées

Cette formation s'adresse aux salariés du secteur de l'industrie, commerce et service qui souhaitent s'impliquer dans une démarche préventive liée aux risques dû aux activités physique.

### Prérequis

Aucun

### Durée de la formation

14 heures en présentiel.

### Effectif par session de formation

Formation s'adressant à un groupe de 10 personnes maximum.

### Objectifs

En fin de formation, les bénéficiaires seront capables de :

Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou 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.

### Moyens et Méthodes pédagogiques

#### Moyens pédagogiques :

- Formation encadrée par un formateur certifié INRS option IBC
- Utilisation de matériel pédagogique servant aux exercices d'application pratique.
- Remise d'un support de cours à l'issue de la formation.

#### Méthodes pédagogiques :

- Exercices pratiques et interaction entre les participants et le formateur.
- Mise en situation, jeux de rôle qui permettent de porter un regard critique sur leur environnement de travail,
- Un débriefing précis et concret par le formateur certifié.
- Le formateur peut insister sur un thème en fonction du contexte de l'entreprise

### Programme

- Présentation de la formation, de l'organisme, du formateur et des stagiaires et connaître son rôle d'acteur PRAP dans l'entreprise
- Caractérisation de l'activité physique et de sa place dans l'activité de travail combinée aux activités perceptives et mentales
- Connaître les risques de son métier et l'intérêt de la prévention
  - Connaître les définitions de base (danger, risque dommage, accident...).
  - Connaître les principaux acteurs de santé au travail.
  - Les accidents de travail et les maladies professionnelles.
  - La notion de coût direct et indirect.
- Enoncer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
  - Localisation des différentes parties de squelette et les principales atteintes de celui-ci.
  - Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation.
  - Description de la musculature et de son fonctionnement.
  - Description des tendons.
  - Indication des différentes régions de la colonne vertébrale et description des dommages affectant la colonne vertébrale.
  - Enoncer des facteurs de risque d'origine biomécaniques d'affections péri-articulaires liés à l'activité physique.
  - Enoncer les facteurs aggravant les pathologies liées à l'activité physique.
  - Echanges des stagiaires autour des observations de différentes situations de travail et du repérage des dommages potentiels liés à l'activité physique.

Voir la suite du programme à la page suivante



# Formation d'Acteur PRAP IBC (suite)

## (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)



### Programme (suite)

- Identifier les éléments qui déterminent l'activité physique en situation de travail
- Faire le lien entre les atteintes réelles et supposées liées aux sollicitations et leurs déterminants
- Utilité de la grille d'analyses
- Utilisation de repères méthodologies pour l'observation et l'analyse de l'activité
- Différencier les situations de travail occasionnelles des situations répétitives
- Expérimentations des principes de sécurité et d'économie d'effort PSPEE
- Proposer des pistes d'améliorations en s'appuyant sur les principes d'aménagement d'une situation de travail
- Proposer des pistes d'amélioration en s'appuyant sur les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Participer à la formalisation et à la hiérarchisation des pistes d'amélioration

### Modalités d'évaluation et de validation

#### Moyens d'évaluation :

- Epreuve certificative reposant sur l'observation et l'analyse d'une situation de travail afin de valider ou non les capacités acquises lors de la formation
- Rédaction d'une évaluation de fin de formation par le candidat pour mesurer le taux de satisfaction et le respect du programme proposé
- Seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative prétendre à l'obtention du certificat d'acteur PRAP IBC

#### Méthodes de validation :

- Certificat d'acteur PRAP IBC à renouveler tous les 24 mois par un MAC Acteur PRAP IBC
- Fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Attestation de capacité

### Organisation et modalités de déroulement de la formation

- Intra-entreprises (mono entreprise)  
14 h de formation en présentielle découpées en 2 journées de 7 h avec une intersession 'bilan d'étape' à mi-parcours. La dernière journée inclus le passage de la certification.

### Lieux, dates et tarif de la formation

- Contactez-nous par l'intermédiaire de notre site internet :
- [www.pole-formation-uimm-centrevaldeloire.com/](http://www.pole-formation-uimm-centrevaldeloire.com/)

### Contacts

Voir en bas de page les adresses et numéros de téléphone de nos 6 sites de formation en Région Centre-Val de Loire.

