



PRATIQUE  
60%



THÉORIE  
40%

ACTUALISEZ LA FORMATION  
DE VOS ACTEURS PRAP IBC



**Formation en intra-entreprise**  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



**Formation en inter-entreprises**  
(dans un centre proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de maintenir et d'actualiser les compétences du salarié en matière de mise en œuvre de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, afin de proposer des améliorations techniques, organisationnelles et de maîtrise pour les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

## PUBLIC

Personne titulaire d'un certificat d'Acteur PRAP-IBC.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de la 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.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité. Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Être titulaire du certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS

### DURÉE

7 heures minimum (soit 1 jour)

### EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants  
Effectif maximum : 10 apprenants

### MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

7 heures tous les 2 ans

### ATTRIBUTION FINALE

Certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS  
Attestation de fin de formation

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

INRS / SOFIS

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail  
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail  
Document de référence de l'INRS

### ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Habilitation INRS  
Formation d'Acteurs  
PRAP-IBC  
n°501557/2014/  
PRAP-IBC-01/O/13



Id DD 005488



Portée disponible sur [www.cert.fr](http://www.cert.fr)



### INTERVENANT(S)

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...



### CONDITIONS D'ÉVALUATION

Évaluation formative  
Évaluation certificative PRAP IBC selon le document INRS



# PROGRAMME

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### Retour d'expérience

- Les enjeux de la formation-action PRAP
- Se situer dans le dispositif PRAP
- Les facteurs de risques et de sollicitation
- L'observation et l'analyse des situations de travail dangereuses
- L'amélioration des conditions de travail et les principes généraux de prévention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Actualisation des compétences

- La place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Le fonctionnement normal de l'appareil locomoteur et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les aides techniques à la manutention

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### Retour d'expérience et partage d'informations

- Présentation des points forts de l'expérience professionnelle des participants
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration identifiés
- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits

### Échanges de pratiques

- Observation et analyse des situations de travail
- Participation à la maîtrise du risque
- Les déplacements manuels de charges inertes et les outils d'aide à la manutention
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

