

### PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

### SECTEUR INDUSTRIE BATIMENT COMMERCE ADMINISTRATIF

#### PUBLIC VISE

Tous les salariés, opérateurs et agents exerçant une activité physique.  
Par exemple : secteurs de l'industrie, du commerce, administratif, et du BTP.  
**Pré requis** : aucun. L'épreuve certificative peut être passée à l'oral en cas de difficulté à l'écrit ou handicap.

#### OBJECTIF VISE

Le salarié devient acteur de sa santé et de sa sécurité. Il propose de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles sur lesquelles il a possibilité d'agir.  
Elle a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

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.

#### DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique et conforme au programme de l'INRS (référentiel national).

Elle se déroule en 3 étapes :

- ✓ L'analyse des pratiques
- ✓ L'acquisition et l'évaluation des connaissances et des compétences : Chaque participant a l'occasion de mettre en œuvre l'ensemble de la conduite à tenir sur des cas concrets.
- ✓ Les épreuves de certification : L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation.

#### CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles
- ✓ Les principes de la prévention des risques professionnels
- ✓ Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- ✓ Les éléments déterminants de l'activité physique ;
- ✓ Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
- ✓ Observation et analyse d'une situation de travail
- ✓ Proposition d'amélioration
- ✓ Les principes de base d'économie d'effort
- ✓ Mise en application sur les postes de travail

#### VALIDATION DE LA FORMATION

Le **certificat acteur PRAP IBC** sera délivré au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux tests pédagogiques. Il est délivré pour une durée de 24 mois par le réseau de l'Assurance maladie Risques professionnels.



#### LIEU DE FORMATION :

Intra entreprise  
Ou  
Inter entreprises

#### DUREE :

14H soit 2 jours de face à face pédagogique.  
Travail intersession.

#### INTERVENANT :

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

10 personnes max conseillé  
4 personnes minimum

#### MOYENS PEDAGOGIQUES UTILISES :

En amont de la formation :  
Échange avec la direction et formation si besoin.

- ✓ Power point et vidéos.
- ✓ Charges fictives de manutention.
- ✓ Pièces anatomiques grandeur réelle
- ✓ Déplacement sur le poste pour observation et analyse du travail réel.

#### DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

Documentation INRS.  
Livret de formation.

Suivi personnalisé afin de s'inscrire dans une démarche globale de prévention des risques liés à l'activité physique.

**Source documentaire** à jour sur le site [www.apptitude-prevention.fr](http://www.apptitude-prevention.fr) (Accès individuel avec mot de passe fourni en fin de formation)