

Devenir Acteur PRAP IBC

« Secteur Industrie BTP Commerce et activités de bureau »

Objectif :

« L'objectif de la PRAP est de permettre aux salariés d'observer et d'analyser leur activité physique afin d'identifier les risques pour leur santé et de contribuer à améliorer leurs conditions de travail. »

Réf : 01.01-COM-PRAPIBC-QUAL01-01-Version1.0-Création :26/02/2026

FORMATION

Prévention des Risques liés
à l'Activité Physique



— 14 heures

Fractionnement en deux jours, avec mise en pratique en entreprise entre les sessions. (en moyenne 10 jours entre les deux jours de formation)

— **Tarif : 1600 € HT / Groupe**

Modalité pédagogique – En PRESENTIEL

EN RÉSUMÉ

La formation initiale "Acteur PRAP IBC" est l'outil indispensable pour instaurer une démarche de prévention dynamique et durable en entreprise. À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure d'optimiser leurs pratiques professionnelles et de participer activement à l'évaluation des risques dans leurs situations de travail.

COMPÉTENCES VISÉES

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise. • 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. • Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention.

PÉDAGOGIE

Recueil des attentes préformation.
Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes.
Alternance de périodes de formation en présentiel et d'applications en entreprise pendant l'intersession

LE PROGRAMME

- Qu'est-ce que la prévention?
- Pourquoi est-elle essentielle?
- Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
- Qu'est-ce que la démarche PRAP et son projet ?
- Rôle de l'acteur PRAP
- Situer les acteurs de la prévention et leurs rôles



- Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
- Reconnaître les principaux risques de son métier (TMS)
- Anatomie simplifiée (dos, articulations, muscles)
- Illustration des dommages (TMS, lombalgies, troubles circulatoires...)
- TMS C'est Quoi ?



- Identification des efforts physiques, postures contraignantes, gestes répétitifs
- Le MAD et AT/MP
- Analyse des causes et ses déterminantes
- Les 9 principes de prévention
- Consignes d'intersessions et conseils méthodologiques pour un travail individuel
- Traiter une analyse complète dans le cadre de l'épreuve certificative

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC : Personnel d'entreprise ou d'établissement public.

MODALITES ET DELAI D'ACCES : L'accès à la formation est soumis à l'analyse du besoin et à la validation de la prestation. Le délai d'accès est organisé selon les disponibilités respectives du client et de S'hygia Conseils. Ce délai sera communiqué lors de l'étude de la demande.

ACCESIBILITE : S'hygia Conseils s'engage à favoriser l'accès aux formations aux personnes en situation de handicap. Chaque situation est étudiée individuellement afin de rechercher les solutions adaptées.

DÉROULÉ DE LA FORMATION : 14h en présentiel, réparties sur 3 semaines maximum en tenant compte de vos contraintes.

ORGANISATION : De 1 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS : Formateur certifié par l'assurance Maladie risques professionnels et l'INRS.

ÉVALUATION : Délivrance du certificat d'Acteur PRAP IBC de l'assurance maladie Risques Professionnels et l'INRS à l'issue de la formation, sous réserve de réussite à l'épreuve certificative. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Certificat valable pendant 2 ans