



### Objectifs :

Le déploiement de la formation-action d'acteur PRAP est l'expression concrète et reconnue des bonnes pratiques de prévention, déployées jusqu'au poste de travail et aux personnes de terrain.

Elle vise, au travers de l'obtention d'une certification, à rendre tout personnel capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques, organisationnelles et humaines, et en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.



### Public concerné et prérequis :

Public concerné : Tout public des secteurs au sein desquels des activités physiques imposent des manutentions manuelles (manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, transports manuels), ou des secteurs au sein desquels des activités de type administratifs implique un travail à composante principale statique, engendrant des postures contraignantes (exemple : travail devant écran de visualisation. IBC s'entend dans un sens large et englobe tout ce qui ne relève pas du secteur Sanitaire et Médico-social. Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation d'acteur PRAP.

Pré-requis : Aucun pré-requis n'est exigé pour suivre la formation d'acteur PRAP.



### Qualification des intervenants :

Formateurs qualifiés dans l'animation de formation pour adultes, titulaires d'un certificat de formateur PRAP et rattaché à un organisme habilité de niveau 1 (n° agrément : 1492105/2021/Prap-IBC-01/O/08). Il est à noter que le formateur PRAP 2S est par équivalence formateur PRAP IBC.



### Méthodes utilisées :

Modalités pédagogiques : Alternance d'apports théoriques et de mises en situation. Echanges thématiques, partage d'expérience, réflexion commune, mini-quizz, jeux de rôle.

Moyens et outils utilisés : Salle de formation, vidéo projecteur, TV, supports visuels (power point, vidéos) + 1 caisse avec poignées, 1 caisse sans poignées. Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées sera utilisé.



### Durée, effectifs :

14 heures / 10 stagiaires



### Modalités d'évaluation des acquis :

Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative (IBC) peuvent prétendre à l'obtention du certificat d'acteur PRAP.



### **Sanction visée :**

Certificat d'acteur PRAP.

La validité de ce certificat est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Maintien et actualisation des compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative (IBC). Un acteur PRAP dont la date de fin de validité de son certificat est dépassée peut néanmoins suivre un MAC pour recouvrer sa certification sous réserve que le délai entre la date limite de validité et le MAC ne porte pas préjudice a priori à la réussite à l'épreuve certificative (IBC). Dans le cas contraire, il est conseillé de suivre de nouveau une formation initiale. En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une formation de maintien et actualisation des compétences est nécessaire.



### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Aucun



### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

Inscription après validation d'un devis et d'une convention ou d'un contrat de formation.

Durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation 48 heures minimum.



### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Les moyens de la prestation pourront être adaptés en fonction du handicap : contactez notre Référente handicap Laetitia DOZ au 04 30 96 50 30.

Notre site est accessible aux Personnes à Mobilité Réduite, une place de stationnement leur est réservée.



### **Tarif :**

1 100,00 € pour un groupe



## **Programme :**

### **LE DISPOSITIF PRAP**

La place de la prévention en entreprise

Les différents acteurs de la prévention

Le rôle de l'acteur PRAP

### **LES ENJEUX DE LA DEMARCHE PRAP**

Contexte et statistiques

Les différents enjeux de la démarche PRAP

### **LA PLACE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS L'ACTIVITE DE TRAVAIL**

Définitions

Accidents de travail et Maladies Professionnelles

Analyse des accidents

Situation de travail et charge de travail

### **LES PRINCIPAUX ELEMENTS DE L'APPAREIL MOTEUR**

Le squelette, les os

Le cartilage, les ligaments

Les muscles, les tendons, les nerfs

Fonctionnement d'une articulation mobile

Fonctionnement de la colonne vertébrale

### **LES DIFFERENTES ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR**

Les traumatismes et atteintes

Les atteintes sur la colonne vertébrale

Les syndromes canaux

Les tendinites et téno-synovites

Les bursites et hygromas

Les affections vasculaires

L'arthrose, l'arthrite

Les Troubles Musculo-Squelettiques les plus courants

### **LES FACTEURS DE RISQUES TMS**

L'analyse des causes

Les causes

Amélioration des conditions de travail

Elaboration des mesures de prévention

Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Les aides techniques à la manutention

Les moyens mécanisés

Les outils de préhension

Les équipements de protection individuelle (EPI)

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

La manutention manuelle de charges inertes

Fiche d'analyse d'une situation de travail