



# P.R.A.P. I.B.C.

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INDUSTRIE, BÂTIMENT, COMMERCE

### Références réglementaires

#### Manutention :

Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du Code du Travail.

#### Formation à la sécurité :

Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 DU Code du Travail.

#### PRAP :

Document de référence INRS.

### Pré-requis

Aucun.

### Durée

2 jours (14 heures).

### Périodicité

2 ans.

### Nombre de participants

4 à 10

(La formation ne peut pas avoir lieu à moins de 4 participants).

### Conditions matérielles

Salle, tables et chaises,  
Mur clair pour projection,  
Tableau papier ou tableau effaçable.

### **PUBLIC VISE**

Tous les salariés de l'entreprise concernés par les risques liés à l'activité physique dans les secteurs Industrie, Bâtiment et Commerces.

### **OBJECTIFS**

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de :

- Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques
- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et les risques liés à l'activité physique
- Proposer des améliorations des situations de travail et participer à leur mise en œuvre et leur évaluation

### **COMPETENCES**

- Se situe en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- 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 établissement et à sa prévention

### **QUALIFICATIONS**

Certificat PRAP délivré à l'issue de l'épreuve certificative (si le candidat a satisfait aux exigences de celle-ci, et s'il a participé à l'intégralité de la formation), valable 24 mois. Pour rester valable à l'issue des 24 mois, le titulaire du PPRAP devra suivre une formation de Maintien et Actualisation des Compétences de PRAP (MAC PRAP IBC)

### **PROGRAMME DE FORMATION**

#### 1<sup>ère</sup> demi-journée

- Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise
- Notions de danger, risque, dommage, AT/MP
- Identification de la nature et de l'importance des AT/MP liés à l'activité physique professionnelle, étude des statistiques
- Analyse des enjeux humains et économiques pour l'entreprise
- Appréhension de la notion de « situation de travail » et repérage de situations néfastes pour la santé
- Analyse d'une situation de travail, étude de cas (QCM)

#### 2<sup>ème</sup> demi-journée

- Principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Etude des différentes atteintes de l'appareil locomoteur et de leurs conséquences sur la santé
- Facteurs de risque d'origine biomécanique ou liés à l'environnement physique
- Facteurs psychosociaux
- Fonctionnement de l'œil ; les sources de la fatigue visuelle

**Equipements à mettre à disposition pour le client :**

Poste de travail et charges à manutentionner.

**3<sup>ème</sup> demi-journée**

- Repérage et méthodologie pour analyser sa situation de travail
- Analyse des sollicitations dans son travail
- Identification des déterminants dans son activité

**4<sup>ème</sup> demi-journée**

- Etablissement du lien entre les dommages potentiels liés aux sollicitations et leurs déterminants
- Recherche de piste d'amélioration des conditions de travail
- Principes de base d'aménagement dimensionnelle des postes de travail
- Aides techniques à la manutention
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort (gestes et postures)

**MODALITES D'ANIMATION**

Travaux en sous-groupe, Mise en situation professionnelle simulée, Diffusion de vidéos de présentations pédagogiques

**Note**

Cette formation doit être réalisée par un formateur d'un organisme habilité par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS).

**POLIFORM** – 8, rue des bruyères 30128 Garons enregistré sous le N°91300384930

Tel. 06 82 84 34 33 - E-mail : [poliform-formation.org](mailto:poliform-formation.org) Siret : 482 376 639 000 35