

# PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

14 heures (4 séances de 3,5 heures)

## Public concerné

Tout personnel de l'entreprise aux risques liés à l'activité physique au travail

## Validation

- évaluation des compétences en continue
- certificat Acteur PRAP (validité : 2 ans)

## Lieu

Chez le client ou en centre de formation

## Suivi

feuille de présence signée chaque jour et attestation individuelle de formation délivrée en fin de stage

## Objectifs

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- Être capable d'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
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement.

## Programme

### Séance 1

- Présentation de la formation-action dans la démarche de prévention de l'entreprise
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention de l'entreprise
- Les risques de son métier
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail.

### Séance 2

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé

- Identification des risques potentiels
- Les différentes causes d'exposition.

### Séance 3

- Retour d'expériences (si c'est le cas)
- Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail :
  - À partir des causes identifiées
  - En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
  - En prenant en compte les PGP.

### Séance 4

- Les aides techniques à la manutention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Bilan

## Le + camas

- + Méthode pédagogique active et innovante permettant aux apprenants d'être acteurs de la formation
- + Formateurs professionnels du métier pour vous apporter une réelle expertise
- + Des formations complètes sur les plans théorique et pratique.