



## Objectifs

- Rendre tout personnel capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- 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.



## Public visé

Tout public des industries de Commerce, BTP et activité de bureau. Salariés qui ont dans leur activité une part importante d'activité ou de travail physique pouvant nuire à leur santé ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs. Tout salarié concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique.



## Pré-requis

Maîtrise de la langue française.

**Le pré-requis devra être validé par le participant ou l'employeur en nous retournant la fiche d'inscription complétée.**



## Durée

14 heures en présentiel, réparties, si possible, sur trois semaines (la répartition tiendra compte des contraintes de l'entreprise).



## Lieu

En INTRA, dans vos locaux



## Effectif

De 4 à 10 personnes



## Tarif

Contactez-nous pour un devis



## Modalités et délais d'accès

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.



## Responsables

Responsable administrative : Laetitia DOZ

Responsable pédagogique : Agnès FLAMME



## Contact

Tél : 04.30.96.50.30

Site web : [contact@dfg30.fr](mailto:contact@dfg30.fr)



## Dates des formations

Consultez notre planning de formation sur notre site web [www.dfg30.fr](http://www.dfg30.fr)

X Mauvaise position



✓ Bonne position





## 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.
- **Moyens humains** : 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 d'évaluation

Tout au long de la formation, le formateur s'assurera de l'acquisition des notions par un questionnement, des demandes de reformulations etc. QCM pour l'évaluation théorique, mise en situation pour l'évaluation pratique. Par ailleurs, une évaluation à chaud sera proposée en fin de formation aux participants à l'aide d'un questionnaire de satisfaction à compléter.



## Accessibilité

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.



## Actualisation

La validité du certificat PRAP est fixée à deux ans et sa prolongation 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. Il est à noter qu'en cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement, une actualisation de la formation est nécessaire.



## Documents

Un livret de formation sera remis à chaque stagiaire ou sera envoyé par mail. Un certificat de réalisation sera délivré au participant ayant suivi l'intégralité de la formation théorique et pratique. En cas de réussite à l'épreuve certificative, délivrance du certificat d'Acteur PRAP IBC.

## PROGRAMME FORMATION INITIALE ACTEUR PRAP IBC

La formation s'inscrit dans un principe d'acquisition de compétences et non uniquement de capitalisation de connaissances. En ce sens, le stagiaire sera amené à développer ses compétences en lien entre son poste de travail et la formation dispensée.

### Accueil

- Présentation du formateur et de l'organisme de formation
- Tour de table

### 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 démarche PRAP

- Contexte et statistiques
- Les différents enjeux de la démarche PRAP

### La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Définitions
- Accidents de travail et Maladies Professionnelles
- Analyse des accidents
- Situation de travail et charge de travail

### Les principaux éléments de l'appareil locomoteur

- 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 différentes atteintes de l'appareil locomoteur

- Les traumatismes et atteintes
- Les atteintes sur la colonne vertébrale
- Les syndromes canaux
- Les tendinites et ténosynovites
- Les bursites et hygromas
- Les affections vasculaires
- L'arthrose, l'arthrite
- Les Troubles Musculo-Squelettiques les plus courants

## Les facteurs de risques de 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

## Epreuve certificative

A partir de la grille d'évaluation certificatives de l'acteur PRAP IBC