Programme de formation

Formation Initiale Acteur de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Secteur Industrie (PRAP IBC)

Dernière version : 2 du 27/07/2026

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 : H39566/2021/Prap-IBC-1/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.

Delta Formations Gardoises
850 Rue Etienne LENOIR 30900 Nîmes
Tél. 0430965030 – contact@dfg30.fr
SARL au capital de 2000 € – RCS NIMES B 820 330 298 – SIRET 82033029800028 – NAF 8559A

Formation Initiale Acteur de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Secteur Industrie (PRAP IBC)

Dernière version : 2 du 27/07/2026



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

Delta Formations Gardoises
850 Rue Etienne LENOIR 30900 Nîmes
Tél. 0430965030 – contact@dfg30.fr
SARL au capital de 2000 € – RCS NIMES B 820 330 298 – SIRET 82033029800028 – NAF 8559A

Formation Initiale Acteur de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Secteur Industrie (PRAP IBC)

Dernière version : 2 du 27/07/2026

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 canalaires
Les tendinites et ténosynovites
Les bursites et hygromas
Les affections vasculaires
L'arthrose, l'arthrite
Les Troubles Musculo-Squelettiques les plus courants
LES FACTUERS 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

Delta Formations Gardoises
850 Rue Etienne LENOIR 30900 Nîmes
Tél. 0430965030 – contact@dfg30.fr
SARL au capital de 2000 € – RCS NIMES B 820 330 298 – SIRET 82033029800028 – NAF 8559A