

FICHE PROGRAMME

Acteur PRAP IBC – Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau

Former des salariés capables d'analyser leur situation de travail, de proposer des améliorations et de se protéger lors des efforts physiques.



DURÉE	EFFECTIF	FORMAT	PRÉREQUIS	VALIDATION
14h 2 jours	4 à 10 stagiaires	Intra dans vos locaux	Aucun entreprise engagée	Certificat INRS · 24 mois

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Se situer comme acteur de la prévention dans son entreprise
- 2 Identifier les enjeux humains, économiques et juridiques des AT/MP
- 3 Reconnaître les risques de son métier et les atteintes à la santé (TMS, lombalgies)
- 4 Observer et analyser sa situation de travail pour identifier les causes de risque
- 5 Proposer des améliorations techniques, organisationnelles et humaines et les faire remonter
- 6 Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Public concerné

Tout salarié des secteurs industrie, BTP, commerce et activités de bureau dont le poste comporte une activité physique : manutention, port de charges, gestes répétitifs, postures contraignantes ou travail sur écran.

Prérequis : Aucun prérequis pour le stagiaire. L'entreprise doit être engagée dans une démarche de prévention (DUERP, plan d'action) et permettre l'analyse de situations de travail réelles.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Document de référence PRAP INRS / Assurance Maladie – Risques pro (V9, 01/2021)
- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. R4541-1 à R4541-10 (manutention manuelle des charges)
- Code du travail, art. R4541-8 (formation pratique aux gestes et postures)
- Code du travail, art. L4141-2 (formation à la sécurité : embauche, changement de poste...)

Pourquoi former vos équipes ?

Un dispositif national reconnu

Formation INRS / Assurance Maladie, conforme à R4541-8, avec certificat à renouveler tous les 24 mois.

Agir sur les causes des TMS

L'acteur PRAP ne se limite pas aux gestes : il analyse son poste et propose des solutions concrètes.

Impliquer les salariés

Des relais de terrain qui font remonter les situations à risque et nourrissent le plan de prévention.

Nos engagements

- ✓ Formateur PRAP certifié INRS
- ✓ Formation-action sur vos situations réelles
- ✓ Groupes de 4 à 10 : chacun pratique
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Formation-action conforme au référentiel INRS, 40 % de théorie et 60 % de pratique, construite sur les situations de travail réelles de l'entreprise.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Se situer comme acteur de prévention

Après un tour de table et un positionnement initial :

- Enjeux humains, financiers et juridiques des AT/MP
- Démarche de prévention, DUERP, acteurs internes et externes

02 Connaître les risques de son métier

- Mécanisme d'apparition du dommage
- Risques liés à l'activité physique : manutention, répétitivité, postures, écran

03 Le corps humain et ses limites

- Anatomie et physiologie : rachis, articulations, muscles
- Limites du corps, facteurs de fatigue, TMS et lombalgies

04 Observer et analyser sa situation de travail

- Méthode et grille d'observation
- Décomposition : tâche, environnement, moyens, organisation
- Exercice : analyse d'une situation réelle ou filmée, en sous-groupes

05 Proposer des améliorations et communiquer

- Pistes techniques, organisationnelles et humaines
- Principes généraux de prévention et hiérarchisation
- Circuit de remontée d'information

06 Se protéger et certification

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Aides à la manutention : diables, chariots, transpalettes
- Épreuve certificative et bilan

MÉTHODES & MOYENS

- Formation-action : 60 % de pratique
- Analyse de situations de travail réelles de l'entreprise
- Grille d'observation et d'analyse INRS
- Charges et aides à la manutention pour les exercices
- Supports pédagogiques conformes au référentiel INRS

ÉVALUATION

- Évaluation formative tout au long de la formation
- Épreuve certificative INRS : analyse d'une situation de travail sur grille nationale
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Certificat d'acteur PRAP IBC délivré par l'INRS / Assurance Maladie – Risques professionnels (via Forprev), valable 24 mois. Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

INTERVENANTS

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS, en cours de validité.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.

Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Maintien des acquis	MAC acteur PRAP IBC (7h) tous les 24 mois pour renouveler le certificat.
Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr