PROGRAMME DE FORMATION

MAC ACTEUR PRAP IBC - PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

OBJECTIFS

La prévention des risques liés à l'activité physique doit permettre de dégager des pistes d'amélioration dans les domaines organisationnels, techniques et humains aux situations de travail nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des efforts importants (loi du 31 décembre 1991, art L.4121-1-2-3 du code du travail, mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISEES

Maintenir la capacité de l'acteur PRAP IBC à observer, analyser et améliorer ses situations de travail et à accompagner la mobilité des personnes aidées tout en se préservant.

Au terme de la formation, les stagiaires seront capables :

- De se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans leur entreprise ou leur établissement.
- D'observer et d'analyser leur 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.
- De participer à la maîtrise du risque dans leur entreprise ou leur établissement.

Les compétences visées sont techniques, managériales et organisationnelles.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ANIMATION

L'organisme de formation s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire.

La formation est réalisée exclusivement en présentiel.

Les moyens pédagogiques utilisés comprennent :

- L'accès à une salle de formation adaptée au nombre de stagiaires présents, équipée d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc ou de moyens numériques alternatifs.
- Un vidéoprojecteur et un ordinateur.
- La remise de supports pédagogiques.
- Un mémento formation-action.
- Des vidéos et ressources documentaires sur la prévention éditées par l'INRS.
- Des photographies et / ou vidéos contextualisées.
- Du matériel pour les mises en situation.

L'animation pédagogique est basée sur les principes suivants :
L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.
Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.
L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

7h - *réparties sur une journée*

Présentiel

PRÉREQUIS
Aucun.

PUBLIC
Tout salarié.

EFFECTIF MAXIMUM
De 6 et 10 participants.

ENCADREMENT
Formateurformateur titulaire du certificat de « formateur PRAP IBC » en cours de validité. La session sera ainsi dispensée par Tatiana HUET.

LIEU
Formation intra-entreprise dans les locaux du client.
La formation nécessite une salle adaptée à l'effectif à former, la possibilité de brancher au moins 2 équipements informatiques, un mur permettant la vidéoprojection d'un support ou une télévision.

DATES DE FORMATION
À convenir mutuellement avec le client.

FRAIS ET CONDITIONS DE RESTAURATION
À la charge du client.

FRAIS ET CONDITIONS D'HÉBERGEMENT
Non concerné.

COÛT
990 € HT

Institut des préventeurs Formation

IDPF –RCS 929 041 044 09 72 19 73 99 idpf.contact@gmail.com
Siège social : 13 avenue du Général De Gaulle 17430 TONNAY-CHARENTE
Numéro de déclaration d'activité : 75170326517
V2.0_06/2025

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **Action de formation**

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les méthodes pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Méthode affirmative (limitée à l'exposé d'apports théoriques introductifs ou d'informations complémentaires conclusives).
- Méthode participative axée sur le questionnement (expression du groupe) et la démonstration (mises en situation au plus proche de l'activité du salarié).
- Méthode applicative (les participants mettent en œuvre ce qu'ils viennent d'apprendre via des études de cas).
- Travaux de groupes.
- Travail intersession permettant le réinvestissement et l'acquisition des techniques.

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

JOUR 1

Présentation du formateur, des stagiaires, du programme de formation et ses objectifs.

1. SE SITUER EN TANT QU'ACTEUR DE LA PRÉVENTION

- Rappel de l'intérêt et les enjeux de la prévention dans l'entreprise : enjeux humains, économiques, juridiques et sociétaux.
- Identifier les acteurs internes et externes de la prévention et leur rôle.
- Mise à jour des obligations réglementaires de l'employeur et du salarié en matière de santé et de sécurité au travail.

2. OBSERVER ET ANALYSER UNE SITUATION DE TRAVAIL

- Rappel des notions suivantes: travail prescrit, réel, régulation de l'activité, les déterminants de l'activité physique et les facteurs aggravants.
- Observer et décrire une situation de travail en utilisant les outils d'observation (méthode ITAMAMI, QQOQCP, grille d'analyse PRAP).
- Valider la compréhension du mécanisme d'apparition d'un dommage (MAD) et faire le lien avec le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP).

3. CARACTERISER LES DOMMAGES POTENTIELS LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Rappel du fonctionnement de l'appareil locomoteur : anatomie, physiologie et limites du corps humain.
- Identifier les facteurs biomécaniques, organisationnels, environnementaux et psychosociaux influençant l'activité physique.
- Rappel des principales atteintes de l'appareil locomoteur : Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), pathologies professionnelles courantes.

4. PARTICIPER A LA MAITRISE DU RISQUE ET PROPOSER DES PISTES D'AMÉLIORATIONRÔLE DU SST DANS L'ORGANISATION DES SECOURS

- Appliquer les 9 principes généraux de prévention (article L.4121-2 du Code du Travail).
- Intégrer les 4 impératifs d'aménagement des situations de travail (adaptabilité, ergonomie, participation, suivi).
- Formuler des propositions d'amélioration en agissant sur les facteurs humains, organisationnels et techniques.
- Utiliser les aides techniques disponibles pour limiter les efforts physiques.

5. APPLIQUER LES PRINCIPES DE BASE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Utiliser les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- Réaliser les gestes de manutention adaptés (lever, transporter, déposer) en sécurité.
- Utiliser de manière appropriée les équipements d'aide à la manutention.

6. COMMUNIQUER ET TRANSMETTRE LES INFORMATIONS

- Connaitre les canaux et modes de remontée d'informations existants dans l'entreprise.
- Être capable de relayer un signalement ou une proposition d'amélioration auprès des acteurs concernés.
- Savoir argumenter une proposition d'amélioration en lien avec la prévention des risques liés à l'activité physique.

- **7 – ÉPREUVES CERTIFICATIVES**

SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

Signature d'une feuille d'émargement et par le formateur, par demi-journée.
Certificat d'acteur PRAP IBC délivré à l'issue de la formation pour les participants ayant validé les critères de certification (Durée de validité de 24 mois avant MAC obligatoire).

VALIDATION ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Deux évaluations certificatives sont organisées au cours de la formation afin de valider les compétences des salariés :

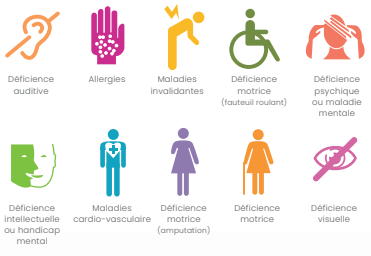
- Grille d'observation formative en continu.
- Grille d'observation et d'analyse certificative de l'INRS.

Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation et un Certificat "Acteur PRAP IBC" délivré par l'INRS si le participant a satisfait aux exigences des épreuves certificatives afin de permettre à l'organisme de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

- Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire sera effectuée :
- À chaud : à partir d'un tour de table et d'un questionnaire construit par l'organisme de formation.
- À froid à 3 mois : à partir d'un questionnaire construit par l'organisme de formation.

HANDICAP

Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.
Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.
Contact référent handicap : Jean-Christophe Ducroset



RESPONSABLE DE L'ACTION DE FORMATION

Jean-Christophe DUCROSET
Tel: 09 72 19 73 99 / Mail : idpf.contact@gmail.com

INDICATEURS DE RÉSULTAT ET DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction : NS
Taux de réussite aux évaluations des acquis : NS
Données mises à jour en mai 2025

La formation est accessible sur demande :
par téléphone : 09 72 19 73 99
par mail : idpf.contact@gmail.com
Après étude de la demande, IDPF adressera les pièces nécessaires pour constituer le dossier de contractualisation de l'action de formation. Sous réserve des disponibilités, un délai minimum de 15 jours est à prévoir entre la validation du dossier et la réalisation de l'action de formation.