

## Programme de formation

### Formation PRAP IBC

#### À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Identifier les situations de travail pouvant nuire durablement à la santé physique et mentale des salariés.
- Observer et analyser les risques liés aux gestes, postures et manutentions.
- Reconnaître les facteurs favorisant l'apparition des troubles musculosquelettiques, fatigues physiques et lombalgies.
- Participer à l'amélioration des situations de travail dans l'entreprise.
- Proposer des actions de prévention adaptées aux contraintes professionnelles et situations de travail rencontrées.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au quotidien.
- Contribuer à une démarche globale de prévention des risques professionnels



#### Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire.

Formation accessible à tout salarié souhaitant participer activement à la prévention des risques liés à l'activité physique, améliorer ses pratiques professionnelles et contribuer à la sécurité au travail

#### Public concerné

Tout salarié des secteurs Industrie, BTP, Commerce ou activités de bureau exposé aux manutentions, gestes répétitifs, contraintes physiques, postures pénibles ou risques de troubles musculosquelettiques dans le cadre de son activité professionnelle

#### Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques possibles selon les besoins identifiés.

## Organisation

**Durée :** 14 H (2 jours)

**Participants :** 4 à 10 participants

**Lieu :** —

**Format :** intra • inter

## Moyens pédagogiques

Documents pédagogiques

Études de cas professionnelles

Analyses de situations de travail

Exercices pratiques et participatifs

Mises en situation professionnelles

Outils d'analyse des risques

Vidéos pédagogiques

## Évaluation

Évaluation continue tout au long de la formation.

Validation des acquis lors des exercices

pratiques et analyses de situations de travail.

Débriefing collectif et analyse des pratiques professionnelles.

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Exposés interactifs avec supports visuels et échanges d'expériences.

Études de situations de travail et analyses de postes professionnelles.

Mises en situation concrètes adaptées à l'environnement professionnel des participants.

Questionnaires interactifs, exercices pratiques et retours d'expérience terrain.

## Tarifs

**Intra-entreprise :** 1500 €

**Inter-entreprises :** 400 €

## Certification / attestation

Certificat INRS

## Cadre de la formation

Formation initiale



**PRAP IBC**  
PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS  
À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**AGIR ENSEMBLE  
POUR UN TRAVAIL PLUS SÛR  
ET PLUS DURABLE**

La formation PRAP IBC donne à chacun les clés pour **comprendre, anticiper et agir** au quotidien sur la prévention des risques.

**PRÉVENIR** Identifier les risques et agir avant l'accident.

**PROTÉGER** Adopter les bons gestes et les bonnes postures.

**IMPLIQUER** Impliquer chacun dans une démarche de prévention.

**AMÉLIORER** Améliorer les conditions de travail et la performance de l'entreprise.

Moins de risques, plus de prévention, plus de performance collective.

LES PRINCIPES DE PRÉVENTION

PRÉVENTION

EVALUATION DES RISQUES

**LA PRÉVENTION, NOTRE MEILLEURE PROTECTION !**

# Programme

---

## COMPRENDRE LA PRÉVENTION

- Enjeux humains et économiques
- Acteurs de la prévention
- Cadre réglementaire
- Démarche de prévention

## CONNAÎTRE LES RISQUES

- Risques liés à l'activité physique
- Troubles musculosquelettiques
- Lombalgies et fatigue physique
- Facteurs de risques professionnels

## ANALYSER LES SITUATIONS DE TRAVAIL

- Observation du travail réel
- Analyse des contraintes physiques
- Repérage des situations dangereuses
- Propositions d'amélioration
- Prévention des risques professionnels
- Organisation et environnement de travail
- Communication des observations

## PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Économie d'effort
- Gestes et postures adaptés
- Utilisation des aides techniques
- Bonnes pratiques professionnelles