

Formation pratique

PRAP IBC

Prévention des Risques liée à l'Activité Physique

Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau (IBC)

Préservez votre santé en devenant acteur de votre propre prévention. Cette formation vous permet d'identifier les risques liés à l'activité physique, d'analyser votre situation de travail et de participer activement à l'amélioration des conditions de travail.

+ Prévention des risques



POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

- ✓ **Comprendre les risques liés à l'activité physique** et leurs conséquences sur la santé.
- ✓ **Identifier les situations de travail à risque** pouvant entraîner fatigue, douleurs ou troubles musculosquelettiques (TMS).
- ✓ **Observer et analyser son activité de travail** afin de repérer les facteurs de risques.
- ✓ **Proposer des pistes d'amélioration** permettant de réduire les contraintes physiques et préserver sa santé.



LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Intervenant** : Formateur expert en prévention, à jour de la formation de formateur PRAP, certifié par l'INRS.
- **Méthodes pédagogiques** : active, exposés interactifs, supports visuels et vidéos projetés, ainsi que des démonstrations pratiques et mises en situation.
- **Matériels mis à disposition** : Matériel pédagogique, supports d'analyse, charges et objets de manutention adaptés à l'activité des participants. Utilisation possible des équipements et postes de travail de l'établissement.
- **Critères d'évaluation** : Un certificat PRAP, valable 24 mois, est délivré au candidat ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux épreuves certificatives définies par l'INRS.



Personne en situation de handicap : Pour tout renseignement concernant l'accessibilité, contacter le référent appui à la mobilité : poleformation@2l-ips.com



DURÉE

14h00
2 jours sur
3 semaines



PUBLIC

- 10 participant(e)s maximum
- Tout personnel exposé à des risques liés à l'activité physique des secteurs IBC



PRÉREQUIS

Aucun



LIEU

En intra, dans vos locaux



DOCUMENTS DÉLIVRÉS

- Un livret de fin de formation
- Une attestation de formation
- Un certificat acteur PRAP

€ Tarif sur devis



LE PROGRAMME

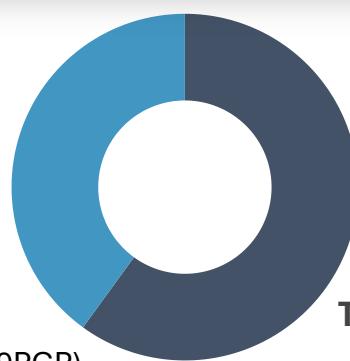
Pratique 40%

Théorie

- Les enjeux de la prévention des risques professionnels
- Les risques liés à l'activité physique et leurs conséquences
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et les TMS
- Les facteurs de risques et les principes généraux de prévention (9PGP)
- La démarche prévention et le rôle de l'acteur PRAP
- L'observation et l'analyse d'une situation de travail

Pratique

- Observer son activité et son environnement de travail
- Repérer les situations à risque et les contraintes physiques
- Analyser les gestes, postures, efforts et déplacements
- Rechercher et proposer des pistes d'amélioration
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort



Théorie 60 %



UNE FORMATION ADAPTÉE A VOS BESOINS

Nos formations sont personnalisables selon vos locaux, votre **activité**, vos risques et vos contraintes organisationnelles.



02 98 71 79 96



Nous contacter :

poleformation@2l-ips.com



www.2l-ips.com