



**Santé et sécurité**  
**Réf SS03**  
**Mise à jour : Janvier 2024**

**MAINTENIR ET ACTUALISER SES COMPETENCES D'ACTEUR  
EN PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE  
– SECTEUR IBC**

IBC : Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau



## Programme

### Objectifs

Maintenir et actualiser ses compétences d'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera 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
  - En maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

### Public concerné

Acteurs PRAP IBC

#### Effectif

- ❖ 2 à 10 personnes en intra-entreprise
- ❖ 4 à 10 personnes en inter-entreprises

### Prérequis

Être titulaire du certificat d'Acteur PRAP (IBC ou 2S) délivré par une entité habilitée

### Accessibilité

AQUALEHA prend en compte les différents types de handicaps dans la réalisation de ses formations

### Durée

7h00 présentiel

### Lieu

Salle de formation en intra ou inter-entreprise

### Intérêt et acteurs de la prévention

L'intérêt d'une démarche de prévention et enjeux pour l'entreprise  
La remontée d'information  
Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

### Les risques de son métier

Le mécanisme d'apparition du dommage  
Les principaux risques de son métier

### Fonctionnement et limites du corps humain

Les dimensions de l'homme au travail  
Le fonctionnement du corps humain et ses limites  
Les TMS : définition et facteurs de risque

### Méthode d'observation et d'analyse d'une situation de travail

#### Proposition d'améliorations

L'expression du besoin  
L'identification de pistes d'amélioration  
La remontée d'information

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Moyens et méthodes pédagogiques :

Cette action s'appuiera sur une méthode participative, associant des apports théoriques et des exercices pratiques (études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, Retours d'expérience).

Un livret reprenant l'ensemble des thèmes abordés sera remis à chaque participant à l'issue de la formation.

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur certifié par le réseau Assurance Maladie Risques Professionnels/INRS titulaire :

- Soit du certificat de « Formateur prap » IBC ou 2S valide
- Soit du certificat de « Formateur de formateur prap » IBC ou 2S valide.

### Matériel :

Support informatique, 1 caisse avec poignée et 1 caisse sans poignée, vidéoprojecteur.

### Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats :

L'évaluation des acquis sera réalisée par le biais d'exercices et de mises en situation tout au long de la formation puis à la fin de celle-ci avec une épreuve certificative individuelle. Pour cette épreuve certificative, les candidats disposeront de 40min pour observer et analyser une situation de travail à partir d'un scénario construit par le formateur. Seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation et ayant satisfait à l'épreuve certificative peuvent prétendre à l'obtention du 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.

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.