



## PREREQUIS/PUBLIC

- Aucun prérequis.
- Personnel ayant une activité professionnelle dynamique (manutention manuelle) ou statique (travail sur écran).
- **Secteur Industrie, BTP, Commerce et Activités de Bureau (IBC).**



## DUREE

14 heures (réparties si possible sur 3 semaines)



## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Modalité : en présentiel.
- Méthodes : exposé théorique, étude de cas, échanges d'expériences, démonstration et explication du formateur, mises en application par les stagiaires.
- Matériel : mannequin anatomique, caisse avec et sans poignées, carton, seau, aides à la manutention, matériel bureautique, EPI.
- Ressources : support PowerPoint, mémento action-formation PRAP (INRS ED 7201).
- Intervenant : organisme habilité et formateur certifié PRAP IBC par l'INRS.



## MODALITES D'EVALUATION

- Test de positionnement.
- Epreuve certificative (obtention d'un certificat PRAP IBC valable 24 mois).
- Questionnaire de satisfaction.



## OBJECTIFS

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et d'analyser sa 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.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.



## PROGRAMME

### 1) LES FONDAMENTAUX DE LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

- Les enjeux humains, sociétaux, économiques, juridiques.
- Les différents acteurs de la prévention.

- Accidents du travail et maladies professionnelles (définition, coûts, stats).
- Le mécanisme d'apparition d'un dommage.
- La démarche de prévention dans l'entreprise.
- Les différents risques de son secteur d'activité.

## **2) LE CORPS HUMAIN ET SON FONCTIONNEMENT**

- Le squelette.
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs.
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Le fonctionnement d'une articulation.

## **3) LES DOMMAGES POTENTIELS LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE**

- Les TMS.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur.

## **4) LES FACTEURS DE RISQUES**

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux).
- La fatigue visuelle.

## **5) OBSERVATION ET ANALYSE D'UNE SITUATION DE TRAVAIL**

- Observer et analyser une situation de travail dangereuse.
- Identifier les risques liés à l'activité physique.
- Proposer des améliorations techniques, organisationnelles et humaines.
- Faire remonter l'information aux personnes concernées.

## **6) LES PRINCIPES DE PRÉVENTION**

- Les principes généraux de prévention.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Les principes d'aménagement du poste de travail.

## **7) LES AIDES TECHNIQUES A LA MANUTENTION**

- Les Équipements de Protection Individuelle.
- Les outils de préhension.
- Les moyens mécanisés de manutention.



## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Modalités d'accès :

- Par l'employeur (plan de développement des compétences/OPCO),
- A l'initiative du salarié (plan de développement des compétences/fonds propres),
- Par un particulier (fonds propres/France compétences).

Délais d'accès :

- En intra (groupe de 4 à 10 pers) : dates, horaires et lieu au choix.
- En inter-entreprises : voir planning inter.



## TARIF

Nous consulter.



## ACCESSIBILITE

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de bien vouloir nous le signaler au préalable afin de mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires.



## TAUX DE REUSSITE

100%



## TAUX DE SATISFACTION

100%