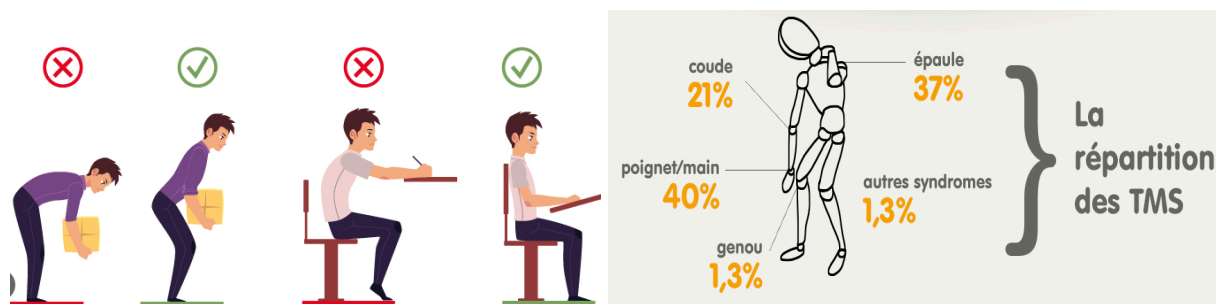




# Informations

## PRAP IBC - Prévention des risques liés à l'activité physique - Initiale

### Formation Certificative INRS



### Objectif(s) de formation - Aptitudes

Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.

Identifier les risques liés aux manutentions manuelles, aux postures de travail et aux déplacements.

Observer et analyser une situation de travail afin de repérer les facteurs de risques de troubles musculosquelettiques (TMS).

Proposer des améliorations simples visant à réduire les risques professionnels et améliorer les conditions de travail.

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des activités professionnelles.



<b>Compétences visées</b>	<b>Programme de la formation</b>
<p>Savoir décomposer un geste pour en identifier les risques.</p> <p>Savoir porter, pousser, tirer une charge en sécurité.</p> <p>Savoir adapter sa posture en fonction du type de tâche.</p> <p>Savoir aménager son poste grâce à des réglages simples (hauteur, écran, outils, plans de travail).</p> <p>Savoir mettre en œuvre les principes de sécurité physique (gainage, axes articulaires, flexion des jambes, mobilité des hanches).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>1. Comprendre les risques liés aux gestes et postures</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Statistiques sur les accidents et TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)</li> <li>○ Principales atteintes : lombalgies, tendinites, cervicalgies</li> <li>○ Les facteurs aggravants : répétitivité, charge, vitesse, environnement</li> <li>○ Vidéos/illustrations de situations à risque</li> </ul> </li> <li>● <b>2. Fonctionnement du corps humain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Anatomie simplifiée : colonne vertébrale, disques, muscles posturaux</li> <li>○ Zones de fragilité : lombaires, épaules, poignets, cervicales</li> <li>○ Notions de contraintes mécaniques</li> <li>○ Comment la fatigue et le stress modifient la posture</li> </ul> </li> <li>● <b>3. Analyse des situations de travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identifier une mauvaise posture</li> <li>○ Déterminer les gestes répétitifs à risque</li> <li>○ Comprendre les contraintes du poste (hauteur, espace, outils...)</li> <li>○ Méthodologie d'observation simple</li> </ul> </li> <li>● <b>4. Principes fondamentaux de la prévention</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les "règles d'or" en gestes et postures</li> <li>○ Lever, porter, pousser, tirer : différences et bonnes pratiques</li> <li>○ Préparation du corps au mouvement : sur demande</li> <li>○ Économiser ses efforts : utiliser le poids du corps</li> </ul> </li> </ul>

<b>Pré-requis</b>	Aucun
<b>Durée</b>	14 heures de formation soit 2 jours
<b>Validation</b>	Sans épreuve certificative. Questionnaire en cours de formation
<b>Public</b>	Ouvert à tous. 12 Stagiaires Max
<b>Prix</b>	A partir de 1300 euros / 4 stagiaires - Exonération de TVA Article 261.4.4 A CGI -



<p><b>Modalités et détails d'accès</b></p> <p><b>Uniquement en présentiel</b></p>	<p><u>Stagiaires de la formation :</u></p> <p>Intra : c'est-à-dire en groupes de stagiaires de la même entreprise  Inter : c'est-à-dire en groupes de stagiaires provenant de différentes entreprises</p> <p><u>Lieu de la formation</u></p> <p>En Interne (sur place - mairies / entreprises)</p> <p>En Externe (salle louée à cet effet)</p> <p>Inscription selon un contrat et/ou un document d'inscription.</p>
<p><b>Délais d'accès aux formations</b></p>	<p>Inscription via demande par mail à l'adresse : <a href="mailto:steve.chauchard@prevotop.fr">steve.chauchard@prevotop.fr</a></p> <p>Nous nous engageons à répondre à vos demandes d'informations et à vous envoyer un devis sous 72 heures ouvrées. Date de formation proposée dans les 3 mois suivants la signature du devis (droit de rétractation de 10 jours).</p> <p>De votre côté, pour garantir une entrée en formation à la date fixée, vous devrez vous assurer de nous faire parvenir le devis signé. Les questionnaires de positionnement ou toute autre information administrative au plus tôt.</p> <p>Dans le cas où vous sollicitez un financement de la part de votre OPCO ou autre, assurez-vous des délais de traitement de vos demandes.</p>
<p><b>Méthodes Mobilisées et Moyens d'évaluation</b></p>	<p>Fiche d'inscription, feuille d'émargement, évaluation, autorisation de droit à l'image, tours de table, fiche individuelle, questionnaire d'évaluation des connaissances, attestation de fin de formation. Un aide mémoire est remis aux stagiaires en fin de formation.</p> <p>Méthodes issues de la pédagogie active et interactive.</p> <p>Support sur diaporamas pour les formations.</p> <p>Participation des stagiaires, cas concrets, cas pratiques, moyens matériels importants mis à disposition des stagiaires pour les cas concrets.</p> <p><u>Complément et détails sur "Formations / informations pratiques" du site <a href="http://www.prevotop.fr">www.prevotop.fr</a></u></p>
<p><b>Emploi du temps</b></p>	<p>En 2 demi journée</p> <p>1 : Risques liés aux Gestes et Postures</p> <p>2 : Fonctionnement du corps humain</p> <p>3 : Analyse des situations de travail</p> <p>4 : Principes fondamentaux de la prévention</p>



	<p>Chaque demi-journée comporte 1 pause de 15 minutes, chaque jour une pause déjeuner d'une heure.</p>
<b>Adaptabilité</b>	<p>Adaptation du rythme et temps de formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formations certifiantes : lissier sur plusieurs jours (4 demi journées maximum)</li> <li>- Adaptation de la durée des séquences en fonction du public (1 heure à 1h30)</li> <li>- exemple : Spécificité : le calendrier proposé aux collectivités se concentre sur les mercredis pour la disponibilité du personnel scolaire.</li> </ul> <p>Adaptation des modalités pédagogiques, contenus et supports :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction du public, QCM, travail en groupe, support vidéo/tableau, contenu plus ou moins spécifique selon connaissances des apprenants</li> </ul> <p>Aménagements des règles générales d'évaluation des connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fonction des caractéristiques personnelles des stagiaires (handicapés, traumatismes, hémaphobie, force physique, douleurs, ...</li> </ul>
<b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b>	<p>Les salles louées seront aux normes ERP pour accueillir et recevoir les personnes en situation de handicap conformément aux règles d'accessibilité.</p> <p>Pour les formations dans lesquelles le formateur est reçu en entreprise, les modalités des salariés seront prises en charge par ses employeurs.</p> <p>Le formateur mettra en place les moyens et exercices adéquats pour que la/les personnes en situation de handicap suivent et participent au même titre que les autres stagiaires. Que ce soit pour les exercices pratiques, la certification ou bien le déroulé des présentations théoriques.</p> <p>Les parcours seront ainsi sécurisés avec les moyens adaptés pour mettre en place des exercices sécurisés.</p>
<b>Contact</b>	<p>Stève Chauchard 06 76 72 12 11 - <a href="mailto:steve.chauchard@prevotop.fr">steve.chauchard@prevotop.fr</a></p>