



Formation / Prévention des risques professionnels

Formation PRAP IBC (Industrie Bâtiment Commerce)

Formation Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Programme de formation – modalités pédagogiques

14H00

ORGANISATION

OBJECTIF DE LA FORMATION

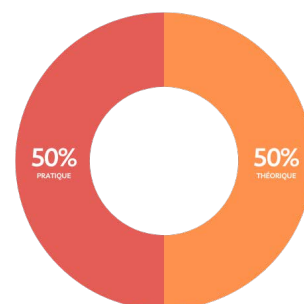
Souhaitez-vous participer au déploiement d'actions d'améliorations des conditions de travail des salariés ? Cette formation Alertis, intégrée au dispositif Santé & Sécurité au Travail pourra répondre à vos objectifs ! C'est par le biais de mises en pratique et d'enseignements théoriques sur le fonctionnement du corps humain que vous prendrez conscience que **vous êtes acteur de votre sécurité**.

PUBLIC VISÉ

Tout individu, opérateur ou agent **exerçant une profession des secteurs de l'industrie, du commerce et du BTP**.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Identifier l'**activité physique** dans la situation de **travail** et la caractériser.
- Reconnaître les **risques et les dommages** liés à l'activité physique.
- Identifier les **éléments déterminants** de son activité physique.
- Soumettre des pistes d'améliorations susceptibles de **réduire les risques**.
- Participer à la mise en œuvre des pistes des améliorations.



PRÉREQUIS ✓
Aucun prérequis.

DURÉE ✓
14H00

LIEU DE FORMATION ✓
Directement dans votre établissement en cas de formation intra-entreprise.

EFFECTIF ✓
De 4 à 10 apprenants.

NIVEAU DE CONNAISSANCE PRÉALABLE ✓
REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION
Une compréhension du Français et savoir écrire sont nécessaires afin de comprendre les instructions de sécurité.

ATTRIBUTION FINALE ✓
Certificat d'acteur PRAP IBC.

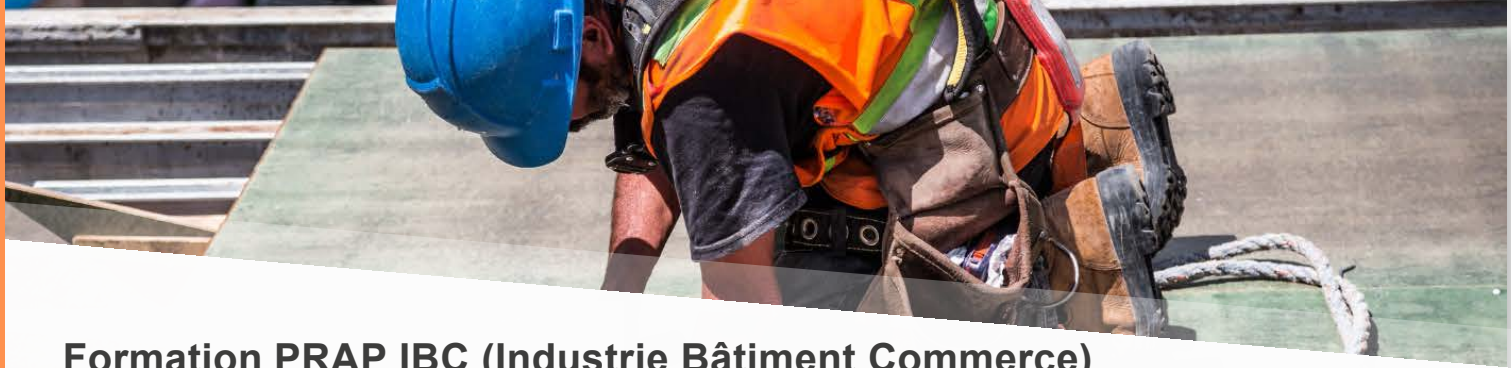
DOCUMENT NÉCESSAIRE ✓
Aucun justificatif n'est demandé pour participer à cette formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES ✓
Prendre contact avec le centre de formation ALERTIS afin que nous puissions examiner la **possibilité d'intégration et de mise en place de la formation** (interprète, accès PMR, etc.)

Centre de formation ALERTIS SECURITE PREVENTION

20, avenue des Frères MONTGOLFIER - Espace Mi-Plaine - 69 680 CHASSIEU | Tel : 04 78 90 46 30
www.alertis.fr | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : info@alertis.fr

N° de déclaration organisme de formation : 82 69 10978 69



Formation PRAP IBC (Industrie Bâtiment Commerce)

Formation Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Programme de formation – modalités pédagogiques

MOYENS D'ENCADREMENT ✓

Formateur-expert PRAP qualifié, formé au programme de l'INRS et assurant au quotidien des missions d'analyse de postes de travail auprès des entreprises et suivi selon notre processus qualité.

MODALITES D'ÉVALUATION DES ACQUIS ✓

L'évaluation finale se déroule selon le document de référence de l'INRS.

DÉLAI D'INSCRIPTION ✓

Inscription **24H00, au plus tard, avant le début de la session**, sous réserve des places disponibles.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION ✓

- Feuilles d'émargements.
- Exercices pratiques

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES ✓

Remise d'un fascicule qui reprend l'intégralité de la formation. Les diapositives issues du support projeté sont reprises dans le livret de formation.

ENGAGEMENT QUALITÉ ✓

Conforme au référentiel **QUALIOPI** et **DATADOCK**.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

COMPÉTENCE 1 /

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

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître les risques de son métier

COMPÉTENCE 2 /

Observer et 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

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

COMPÉTENCE 3 /

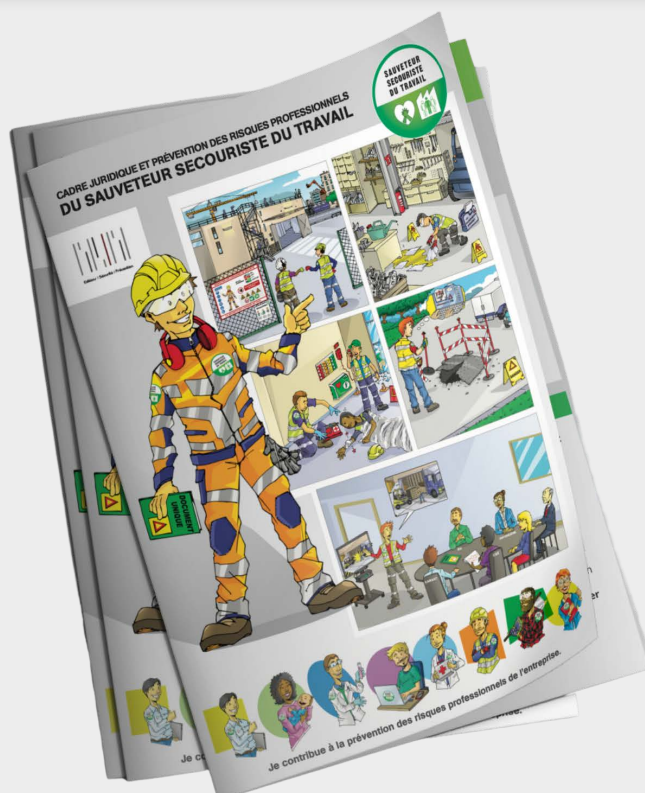
Participer à la maîtrise du risque et à sa prévention

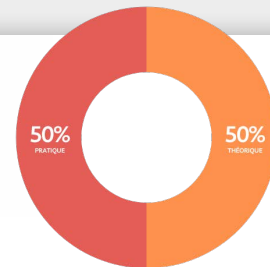
- Proposer des pistes d'améliorations de sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

COMPÉTENCE 4 /

Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

- Identifier les enjeux d'un accompagnement
- Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
- Analyser la situation d'un accompagnement et caractériser les aides techniques au vue des situations d'accompagnement





PARTIE THEORIQUE 50%

1 Être un véritable acteur de prévention des risques liés à l'activité physique au sein de son entreprise

- 1.1 L'intérêt de la prévention
- 1.2 Les notions de danger
- 1.3 Les risques de son métier
- 1.4 La nature et l'importance des AT et MP liés à l'activité physique
- 1.5 Les préjudices humains et économiques pour l'entreprise et son personnel
- 1.6 La communication de l'information aux personnes concernées

2 La maîtrise du risque dans son entreprise

- 2.1 Les pistes d'amélioration en appui sur les principes généraux de la prévention
- 2.2 Les pistes d'amélioration en appui sur les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- 2.3 Les techniques de gestes et postures de travail pour diminuer la fréquence des accidents et atténuer la fatigue par les principes d'économie d'efforts.

Bilan de la formation et procédure administrative

- Remise d'un livret de formation reprenant l'intégralité de la formation
- Signature des fiches de présence.



Formation PRAP IBC (Industrie Bâtiment Commerce)

Formation Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Programme de formation – modalités pédagogiques



METHODE PEDAGOGIQUE

Méthode active participative basée sur l'alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** afin de mettre en application le vécu professionnel des apprenants.

Accompagnement personnalisé par des méthodes d'écoute et de questionnement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le déroulement de la formation alterne les parties **théoriques et pratiques**.

- **Étude de cas, exposé interactif**, démonstration pratique, mises en situations professionnelles
- Mise en situation
- **Exercices dans l'entreprise**

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Support de projection :

- **Accueil des stagiaires** dans une salle dédiée à la formation (afin de suivre un **diaporama animé** par le formateur dans de bonnes conditions et réaliser les **exercices pratiques**)
- **Illustrations claires et synthétiques** facilitant la compréhension et la mémorisation

Livret de formation :

- **Fascicule de formation Gestes et postures** richement illustrées reprenant l'intégralité de la formation

Matériel apporté :

- Modèles de vertèbres avec dégénérescence progressive
- Mannequin porteur qui indique la position des vertèbres lors d'une manutention
- Vertèbre avec sciatique ou hernie discale
- Chasuble sonnante lorsque le porteur adopte une mauvaise posture
- Petites charges de manutention: caisses avec poignées et sans poignée
- Bouteille de gaz
- Aides techniques: diable, chariot manutention, seaux
- Gants



Centre de formation ALERTIS SECURITE PREVENTION

20, avenue des Frères MONTGOLFIER - Espace Mi-Plaine - 69 680 CHASSIEU

Tel : 04 78 90 46 30

www.alertis.fr | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : info@alertis.fr

N° de déclaration organisme de formation : 82 69 10978 69



**CONTACTEZ
NOUS !**