



PHARAPRÉVENTION

Organisme de formation

## Formation Initiale Acteur-PRAP ibc Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Formation uniquement en intra 10 stagiaires maxi par groupe  
Durée de la formation : 14 h 00 en présentiel sur 2 jours (non consécutifs)

Aucun prérequis. Formation ouverte à tout public et exerçant son métier dans l'un des secteurs de l'Industrie, du Btp, des Commerces et activités de bureaux.

### ◆ Objectifs de la formation :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- Être capable d'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
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

### ◆ Programme de la formation :

- **Comprendre l'intérêt de la prévention** : Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention et situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles.
- **Connaître les risques de son métier** : Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage. Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits et repérer dans son métier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé.
- **Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps Humain** : Connaître le fonctionnement du corps humain et repérer les limites à son fonctionnement. Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
- **Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé** : Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité. Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique et analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels.
- **Proposer des améliorations de sa situation de Travail** : A partir des causes identifiées au cours de son analyse, en agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail et en prenant en compte les principes généraux de prévention.
- **Faire remonter l'information aux personnes concernées** : Identifier les personnes concernées et utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement.
- **Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort** : Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail. Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention.
- **Visite des postes de travail des stagiaires** : pour observation et analyse et pour la partie gestuelle et posturale.
- **Travail intersession** : entre les deux jours.
- **Evaluation des compétences par épreuve certificative** : selon référentiel de l'INRS.

### ◆ Moyens pédagogique :

- Face à face pédagogique alternant théorie en salle avec vidéo projection (sources INRS/CARSAT) et visite des postes de travail pour la partie observation/analyse et mise en pratique de l'éducation gestuelle et posturale.
- Formation à dominante analytique, observatrice, participative, applicative et certificative.
- Mannequin, colonnes vertébrales, Gilet vibrant et sonore, prises de photos, documents de travail selon référentiel INRS, objets lestés entre 5 et 10kg (caisse avec poignée, colis sans poignée, glacière avec anse, bidon avec poignée) et matériels quotidiennement utilisés par les stagiaires font partis des moyens.

### ◆ Validation de la formation :

- Délivrance d'une attestation de formation et du certificat « Acteur-PRAP ibc ». Seuls les stagiaires qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative peuvent prétendre à l'obtention du certificat (évaluation des compétences selon référentiel INRS).
- La validation du certificat est fixée à 2 ans et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un recyclage (MAC) Maintien et Actualisation des Compétences d'une journée de 07h00 tous les 24 mois.

### ◆ Enseignement de la formation :

- Formateur certifié et habilité formateur PRAP par le réseau prévention INRS/CARSAT

[www.pharaprevention.fr](http://www.pharaprevention.fr) [damienpharaboz@outlook.fr](mailto:damienpharaboz@outlook.fr) 06 45 61 52 06

Siege social : 32, rue Franz Liszt - pavillon 4 - 38090 Vaulx-Milieu Siret : 80912619600017 code APE : 8559A n° TVA : FR 63 809126196

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 38 06078 38 auprès du préfet de région de Rhône-Alpes »