

# MAC PRAP IBC Maintien et Actualisation des Compétences

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

### Secteurs: Industrie , BTP, Commerce et Activités de Bureau

**Réf: MAC PRAP IBC**

**Durée:** 7heures

**Pré-requis :** A jour certification PRAP IBC

**Lieux:** Dans vos locaux

**Effectif maximum :**

10 apprenants

**Public et domaine**

Tous salariés, opérateurs et agents des secteurs de l'industrie, du BTP, du commerce et des activités de bureau.

**Intervenant :**

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS



**Lieux de formation**  
**Voir convocation**  
**Accès aux Personnes en**  
**situation d'handicap**

### Objectifs

Cette formation a pour finalité de maintenir et d'actualiser les compétences du salarié en matière de mise en œuvre de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique afin de proposer des améliorations techniques, organisationnelles et de maîtrise pour les risques sur lesquels il a possibilité d'agir.

### Projet de Prévention des risques liés a l'activité physique dans l'entreprise ou l'établissement

Il se déroule en 3 étapes :

- ✓ L'analyse des pratiques
- ✓ L'acquisition et l'évaluation des connaissances et des compétences
- ✓ L'épreuve de certification

### Contenu de la formation (Conforme aux directive et référentiel INRS)

- ❖ Retour d'expériences depuis la dernière formation initiale
- ❖ Rappels de la démarche PRAP « Qui fait quoi !
- ❖ Les principes de la prévention des risques
- ❖ Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- ❖ Les éléments déterminants de l'activité physique
- ❖ Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
- ❖ Observation et analyse d'une situation de travail ;
- ❖ Analyse des postes du travail
- ❖ Identification des déterminants
- ❖ Analyse des déterminants
- ❖ Proposition des pistes d'amélioration
- ❖ Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques)

### Méthodes pédagogiques

Formation-action centrée sur l'activité réelle des participants : les manutentions manuelles de base ont été définies conformément au programme Prévention des Risques liés à l'Activité Physique de l'INRS .

Des documents supports seront mis à disposition des stagiaires pour la réalisation des travaux, et une fiche de proposition d'amélioration sera réalisée et remise à l'équipe au groupe de travail

### Evaluation

Après une participation active à la formation, et selon les résultats aux épreuves certificatives , le formateur délivrera un certificat et une attestation de formation PRAP IBC valable 2 ans.

### Documents remis en fin de formation :

Documentation INRS. Source documentaire à jour sur le site :

[www.m-a-formation.fr](http://www.m-a-formation.fr) Accès individuel avec mot de passe fourni en formation.

