

# PRAP : PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**NOUVEAUTÉ 2023 :**  
SUPPORTS PÉDAGOGIQUES  
ENRICHIS, INTERACTIFS ET INNOVANTS

**Initial : 2 jours** (14 heures)  
**MAC : 1 jour** (7 heures)

**PUBLIC :**

Tout personnel des secteurs de l'industrie, bâtiment et/ou commerce.

**PRÉREQUIS :**

Parler, lire et écrire le français.

Initial : Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis pour suivre cette formation.

MAC : Certificat PRAP à jour.

**PARTICIPANTS :**

Minimum 4 candidats.  
Maximum 10 candidats.

**MODALITÉS D'ÉVALUATION ET VALIDATION :**

Certification acteur PRAP IBC sous réserve de la validation des compétences lors des épreuves certificatives d'évaluation en fin de formation.

Le certificat acteur PRAP IBC délivré au stagiaire est valable 24 mois et fait l'objet d'un maintien et actualisation des compétences obligatoire « MAC PRAP IBC ».

**RECYCLAGE :**

Tous les 2 ans.

**HABILITATION FORMATION DOM :**

Formation DOM est habilité par l'INRS et la CGSS Guyane.  
Habilitation N°3037/2014/PRAPIBC-1/22

**INSCRIPTIONS, DATES ET LIEUX :**

Nous contacter au 0594.31.36.70 ou par email : [secretariat@formationdom.fr](mailto:secretariat@formationdom.fr)  
**Horaires** : 8h00-12h00 puis 13h00-16h00

**ACCESSIBILITÉ PERSONNES HANDICAPÉES :**

Plus d'information en page 5.

**OBJECTIFS :**

La formation PRAP a pour objectifs de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

A l'issue de cette formation le salarié porteur d'une nouvelle culture prévention au service de l'entreprise sera capable de :

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

## CONTENU



### INITIAL

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les statistiques : AT/MP
- 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 du travail
- Observation et analyse d'une situation de travail
- Analyse des postes du travail
- Identification et analyse des déterminants de l'activité physique
- Proposition de pistes d'amélioration
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

### MAC

Retour d'expérience depuis la formation initiale.

**RAPPELS :**

- 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 du travail
- Analyse des postes du travail
- Identification des déterminants de l'activité physique
- Proposition de pistes d'amélioration
- Les principes de base d'économie d'effort (exercice pratique)

**PROFIL DES FORMATEURS :**

Professionnel de la prévention et la santé en entreprise.  
Formateur habilité par les organismes compétents.

**MOYENS TECHNIQUES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

- Séance de formation théorique en salle climatisée via support de cours interactif et innovants,

- Dépliant mémo remis aux stagiaires,
- L'animateur s'appuie sur des mises en situation pratiques via des ateliers d'apprentissage des gestes et des conduites à tenir, en groupe favorisant les échanges entre les participants,
- Utilisation de matériel et d'équipement innovant.