



# PRAP-IBC

## Objectifs

- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail.
- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Identifier et caractériser les dommages potentiels en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail
- Détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés
- Proposer les améliorations de sa situation de travail.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail

## Organisation de la formation

- **Pré requis**  
Aucun
- **Durée**  
14 heures
- **Effectifs**  
De 4 à 12 stagiaires
- **Intervenant(s)**  
Formateurs PRAP- IBC certifiés par l'INRS
- **Méthode pédagogique**  
Exposés interactifs, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situations,
- **Modalité d'évaluation**  
Evaluation continue par cas concrets
- **Type d'évaluation**  
Certificative

## Public

Le personnel des secteurs Industrie, Commerce, BTP et activités de bureau

## Programme de formation

- Se situer dans le dispositif PRAP IBC
- Les enjeux
- Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les principes de la prévention des risques
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- Les différentes atteintes et leurs conséquences sur la santé
- Les gestes et postures dans les postes de travail
- Analyse des déterminants de l'activité physique;
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
- Observation et analyse d'une situation de travail ;
- Identification des gestes et des postures sur les postes du travail
- Les aides techniques à la manutention
- Proposition d'amélioration des conditions de travail
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (exercices pratiques).
- Exercices d'analyse de situation de travail, repérage des déterminants et recherche de pistes d'amélioration