



Objectifs principaux	Permettre aux salariés de repérer les risques liés à l'activité physique dans leur métier, d'analyser leur situation de travail, et de proposer des actions d'amélioration pour contribuer à la réduction des accidents du travail et des troubles musculosquelettiques, en s'intégrant dans une démarche collective de prévention.
Objectifs pédagogiques	À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de : Comprendre l'intérêt de la prévention des risques liés à l'activité physique. Identifier les risques de leur métier et les effets sur la santé. Observer et analyser une situation de travail pour repérer les risques. Proposer des pistes d'amélioration. Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort. Participer activement à la démarche de prévention dans leur établissement.
Public	Tous les salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment, du commerce ou du secteur tertiaire, concernés par des gestes répétitifs, manutentions, postures contraignantes ou efforts physiques
Durée de la formation	14 heures consécutives soit 2 jours
Séquence synchrone ou asynchrone	Synchrone
Prérequis	Aucun
Moyens Pédagogiques	Apports théoriques (supports INRS, vidéos, démonstrations). Études de cas concrets basés sur l'activité réelle des participants. Mises en situation sur les postes de travail ou reconstitués. Utilisation de matériel pédagogique : mannequins, objets à manutentionner, squelette, aides techniques. Méthodes actives : participative, démonstrative, applicative.
Critères de réussite et certification	Évaluation formative continue par le formateur. Épreuve certificative officielle (outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail). Délivrance du certificat d'Acteur PRAP IBC valable 24 mois si réussite à l'évaluation.
Nombre de participants	A partir de 4 minimum maximum 10 personnes intra ou inter
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement
Tarif INTER	400 € par personne
Tarif INTRA	1600 € tarif groupe min 2 participants max 10

Objectifs spécifiques

Cette formation vise à sensibiliser les salariés aux risques liés aux gestes, postures et efforts physiques de leur métier. À travers l'observation de leurs situations de travail, ils apprendront à repérer les facteurs de risques pour la santé (manutention, répétitivité, postures contraignantes), à comprendre les mécanismes d'apparition des TMS et à analyser les causes de ces risques.

Ils seront amenés à proposer des solutions concrètes d'amélioration, à adopter les bons gestes, à utiliser les aides techniques de façon adaptée, et à contribuer activement à la prévention dans leur entreprise. L'objectif est de les rendre autonomes, conscients des enjeux et moteurs dans la réduction des risques professionnels liés à l'activité physique.





Déroulé pédagogique 2 jours

Jour 1

Matin (8h30 – 12h00)

- Accueil, présentation de la formation, attentes des participants
- Enjeux et définitions : accidents du travail, maladies professionnelles, TMS
- Rôle de l'acteur PRAP et de la prévention dans l'entreprise
- Connaître les risques de son métier et comprendre les dommages potentiels

Jour 1 – Après-midi (13h00 – 16h30)

- Anatomie et fonctionnement du corps humain
- Limites physiologiques et conséquences des gestes répétitifs
- Observation de situations réelles ou simulées
- Identification des risques physiques en situation de travail

Jour 2 – Matin (8h30 – 12h00)

- Méthode d'analyse d'une situation de travail dangereuse
- Causes d'exposition aux risques – analyse des déterminants
- Utilisation des principes de prévention et d'économie d'effort
- Études de cas issus de l'entreprise

Jour 2 – Après-midi (13h00 – 16h30)

- Mises en pratique : postures, gestes, utilisation d'aides techniques
- Préparation et réalisation de l'épreuve certificative
- Évaluation officielle + bilan de la formation
- Remise du certificat PRAP IBC en cas de réussite

Maintien et actualisation des compétences

Le certificat d'Acteur PRAP IBC est valable 24 mois.

Sa reconduction est conditionnée par une formation MAC PRAP IBC d'une journée (7 heures) tous les 2 ans.

Rappel réglementaire – Passeport de prévention

Conformément à la loi n°2021-1018 du 2 août 2021 pour renforcer la prévention en santé au travail : Un

Passeport de prévention a été mis en place pour regrouper les attestations, certificats et diplômes obtenus en matière de santé et sécurité au travail.

Il concerne tous les travailleurs, qu'ils soient en poste ou en recherche d'emploi, dans le secteur privé comme public.

Calendrier de mise en œuvre :

- **1er septembre 2025** : accès pour les **organismes de formation**
- **1er trimestre 2026** : accès pour les **employeurs**
- **4e trimestre 2026** : accès pour les **travailleurs et demandeurs d'emploi**

