

ACTIVITÉ PHYSIQUE · MANUTENTIONS, POSTURES, TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Acteur PRAP IBC

Prévention des risques liés à l'activité physique · industrie, BTP, commerce et activités de bureau

DURÉE 14 heures, 2 jours	EFFECTIF 10 participants maximum	VALIDITÉ Certificat valable 24 mois	FORMAT Inter à Paris ou intra dans vos locaux	TARIF Sur devis, 48 h
------------------------------------	--	---	---	---------------------------------

À QUOI SERT LA FORMATION

Rendre chaque salarié acteur de sa propre prévention et de celle de son entreprise face aux risques liés à l'activité physique : manutentions, postures, gestes répétitifs. Les troubles musculo-squelettiques représentent près de 9 maladies professionnelles reconnues sur 10 (Assurance Maladie, rapport annuel 2024).

POUR QUI

Salariés de l'industrie, du BTP, du commerce et des activités de bureau exposés à des manutentions, des postures contraignantes ou des gestes répétitifs.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour les participants. Côté entreprise : être engagée dans une démarche globale de prévention, avec la mobilisation de la direction et de l'encadrement (document de référence INRS).

OBJECTIFS · LE PARTICIPANT EST CAPABLE DE

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise : proposer des améliorations de sa situation de travail et faire remonter l'information aux personnes concernées
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1 · MATIN Être acteur de prévention	Accueil, recueil des attentes, présentation du dispositif PRAP · Enjeux humains, sociaux, économiques et réglementaires de la prévention · Les acteurs de la prévention, internes et externes, et leurs rôles · Les risques de son métier ; mécanisme d'apparition du dommage
JOUR 1 · APRÈS-MIDI Le corps humain et ses limites	Fonctionnement du corps humain : squelette, colonne vertébrale, articulations, muscles, tendons · Limites de fonctionnement et atteintes à la santé : TMS, lombalgies, fatigue · Facteurs de risque biomécaniques, organisationnels, psychosociaux et liés à l'environnement · Méthode d'observation et d'analyse d'une situation de travail (grille INRS)
INTERSESSION Travail sur sa propre situation	Les deux journées sont réparties si possible sur trois semaines · Chaque participant observe sa propre situation de travail et repère les situations à risque
JOUR 2 · MATIN Analyser et améliorer	Analyse des situations de travail des participants · Recherche de pistes d'amélioration selon les principes généraux de prévention · Faire remonter l'information aux personnes concernées
JOUR 2 · APRÈS-MIDI Se protéger et certifier	Principes de sécurité physique et d'économie d'effort · Équipements mécaniques et aides à la manutention : connaître et utiliser · Application pratique sur des manutentions propres à l'entreprise · Épreuve certificative, bilan et évaluation de satisfaction

MÉTHODES ET MOYENS

Formation-action : apports, observation et analyse de situations de travail réelles, travaux en sous-groupes, exercices pratiques de manutention. Modèle anatomique de colonne vertébrale ; charges de formes et de poids variés, avec et sans poignées ; objets propres au secteur ; aides à la manutention ; grilles et supports INRS.

ÉVALUATION ET SANCTION

Épreuve certificative INRS : à partir d'une situation de travail présentée en image ou en vidéo, chaque participant réalise une analyse individuelle sur grille au format A3 (40 minutes), suivie d'un échange avec le formateur. Certificat d'acteur PRAP IBC (modèle national) délivré via Forprev, valable 24 mois. Attestation de fin de formation.

INTERVENANT

Formateur PRAP IBC certifié INRS / Assurance Maladie. Formation dispensée sous habilitation de l'Assurance Maladie et de l'INRS. Notre dossier d'habilitation est en cours d'instruction ; dans l'attente, la session est réalisée en partenariat avec un organisme déjà habilité, désigné sur la convention, qui délivre les certificats.

CADRE RÉGLEMENTAIRE

Code du travail, art. R. 4541-8 : l'employeur fait bénéficier les travailleurs exposés aux manutentions manuelles d'une formation adéquate, essentiellement à caractère pratique. Art. R. 4541-5 et L. 4121-2. Programme conforme au document de référence PRAP de l'INRS.

RECYCLAGE

MAC PRAP IBC de 7 heures tous les 24 mois.

FINANCEMENT

Plan de développement des compétences de l'entreprise. Éligible à la subvention de l'Assurance Maladie pour la prévention des risques ergonomiques lorsqu'elle est dispensée par une entité habilitée, sous réserve d'éligibilité et d'acceptation par la caisse, dans la limite de l'enveloppe disponible. La prise en charge par un opérateur de compétences suppose la certification Qualiopi de l'organisme (art. L. 6316-1 du code du travail) : notre audit initial est programmé et nous vous indiquons, avant signature, si elle est acquise.

Tarif. Sur devis selon le format (inter ou intra), l'effectif, le lieu et les adaptations ; devis hors taxes sous 48 h ouvrées, comprenant animation, supports, matériel, évaluations et documents de fin de formation.

Inscription et délais d'accès. Devis puis convention de formation ; convocation, programme et règlement intérieur adressés à chaque participant. Inter : inscription au plus tard 15 jours avant la session. Intra : session planifiée sous 4 à 6 semaines après signature.

Lieux. Intra dans vos locaux, avec une salle équipée et un espace de pratique adapté. Inter à Paris.

Évaluation et suivi. Positionnement en début de formation, évaluation des acquis ou épreuves certificatives, satisfaction à chaud, évaluation à froid à

trois mois. Émargement par demi-journée, attestation de fin de formation, certificat de réalisation.

Accessibilité. Formations accessibles aux personnes en situation de handicap ; adaptations étudiées en amont par le référent handicap, handicap@vsm-compétences.fr, réponse sous 5 jours ouvrés.

Indicateurs et réclamations. Offre ouverte en octobre 2026, indicateurs publiés à l'issue des premières sessions. Réclamations à contact@vsm-compétences.fr ou par lettre recommandée : accusé de réception sous 5 jours, réponse motivée sous 15 jours ouvrés.