PoB
POSTUR'O BOULOT

Formation Certifiante — Industrie · BTP · Commerce · Bureau

ACTEUR PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique — Certification INRS / Assurance Maladie

CERTIFIANT
INRS / AM
✓ QUALIOPI
Réf. POB-FOR-004

Les troubles musculosquelettiques représentent la première cause de maladies professionnelles en France. La formation Acteur PRAP IBC permet aux salariés de devenir des acteurs concrets de la prévention dans leur entreprise — en observant, en analysant et en proposant des améliorations sur leurs propres situations de travail.
Une certification reconnue nationalement, valable 24 mois, délivrée par l'Assurance Maladie – Risques professionnels et l'INRS.

Informations pratiques

Référence	POB-FOR-004
Type d'action	Formation certifiante — Certificat Acteur PRAP IBC — art. L.6313-1 C. trav.
Certification	Délivrée par l'Assurance Maladie – Risques professionnels et l'INRS — Valide 24 mois
Public visé	Tous les salariés exposés aux risques liés à l'activité physique : industrie, BTP, commerce, logistique, activités administratives.
Prérequis	Aucun pour les stagiaires. La structure doit être engagée dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.
Groupe	1 à 10 participants maximum — INTRA exclusivement
Durée	14 heures — 2 jours non consécutifs avec intersession d'observation terrain
Lieu	Dans les locaux du client — accès aux postes de travail réels requis
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après devis signé
Tarif	1 900 € TTC* — forfait session — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Financement CARSAT (secteurs à risque élevé) — Budget SST
MAC PRAP	Maintien des compétences : 7h — tous les 24 mois — obligatoire pour renouveler la certification

Évaluation

Avant :
- Tour de table oral — identification des attentes et connaissances initiales
- Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont

Pendant la formation :
- Évaluations formatives tout au long des 2 journées
- Quizz interactifs (Kahoot ou fiches) — jeux de rôle — ateliers de groupe
- Observation du formateur — corrections en temps réel

Épreuve certifiante (fin J2) :
- Analyse individuelle d'une situation de travail à partir d'un scénario
- Grille officielle PRAP de l'INRS — 60 minutes
- Certificat d'acteur PRAP IBC délivré après validation

À froid (6 mois après) :
- Questionnaire de suivi — impact sur le quotidien professionnel

Accessibilité et Handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap.
Entretien préalable pour adapter l'organisation et l'environnement.
Référente : Caroline PIGOT — contact@posturoboulot.fr

Financement

- Éligible OPCO — Plan de développement des compétences
- Financement CARSAT possible pour secteurs à risque élevé
- Budget SST / Prévention AT-MP — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4° CGI

Convention de formation sous 48h après devis signé.

70 % PRATIQUE / **30 %** THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :
- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Identifier les enjeux de la prévention (humains, économiques et réglementaires) liés aux AT et MP.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites pour identifier les situations à risque.
- Observer et analyser une situation de travail à l'aide de la fiche d'observation et d'analyse PRAP.
- Proposer des pistes d'amélioration d'ordre technique, organisationnel ou humain.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans ses situations de travail.
- Communiquer et faire remonter les informations aux acteurs de la prévention de son entreprise.

Moyens pédagogiques

- Méthode expositive : PowerPoint, vidéos pédagogiques, exposés.
- Pédagogie active et participative : brainstorming, ateliers de groupe, quizz (Kahoot), jeu de rôle, méthode de la découverte.
- Méthode expérientielle : mises en situation réelles — les situations de travail vécues servent de support pédagogique.
- Supports INRS : fiches d'observation PRAP, matériel de manutention, squelette pédagogique, enveloppes et étiquettes.

Programme — 14 heures / 2 jours non consécutifs

JOURNÉE 1 — Séquences 1 à 4
- Séq. 1 (1h40) — Accueil et enjeux de la prévention : enjeux humains, réglementaires (L.4121-1, DUERP), économiques (AT/MP). Méthode de la découverte avec étiquettes.
- Séq. 2 (1h15) — Acteurs de prévention et mécanismes du dommage : MAD, risques professionnels, évaluation des risques, tuto'prev secteur.
- Séq. 3 (1h40) — Corps humain : anatomie, physiologie, charge physique/mentale, amplitudes articulaires, lombalgies, épaules, membres supérieurs. Ateliers de ressenti corporel.
- Séq. 4 (1h30) — Observer et analyser une situation de travail : méthode ITAMAMI, fiche d'observation et d'analyse (partie supérieure), description factuelle.
- Fin J1 : consignes pour le travail d'intersession — observation d'une situation réelle.

INTERSESSION (environ 3 semaines) — Travail en entreprise
- Chaque participant observe une situation de travail réelle dans son entreprise.
- Remplissage de la partie supérieure de la fiche d'observation et d'analyse PRAP.

JOURNÉE 2 — Séquences 5 à 8
- Séq. 5 (1h40) — Réactivation J1 + partie inférieure fiche O&A : quizz de réactivation, analyse des déterminants, 9 PGP, propositions d'amélioration (technique/organisationnel/humain).
- Séq. 6 (1h40) — Finalisation des fiches O&A : travail en groupes sur les fiches rapportées de l'intersession, présentation orale, corrections croisées.
- Séq. 7 (1h40) — Remontée d'informations et PSPEE : parcours de la fiche O&A, acteurs concernés, principes de sécurité physique et d'économie d'effort, manutention avec et sans aide mécanique.
- Séq. 8 (1h40) — Épreuve certifiante + bilan : analyse individuelle d'un scénario sur grille INRS (60 min), quizz final, questionnaire d'évaluation à chaud, remise des certificats.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

À l'issue de cette formation certifiante, les participants seront capables de :

- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Identifier les enjeux de la prévention (humains, économiques, réglementaires) liés aux AT et maladies professionnelles.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain pour identifier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé.
- Observer et analyser une situation de travail à l'aide de la fiche d'observation et d'analyse PRAP.
- Proposer des pistes d'amélioration concrètes d'ordre technique, organisationnel ou humain.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans ses situations de travail réelles.

LIVRABLES REMIS

CERTIFICAT PRAP IBC	FICHE O&A PRAP	GUIDE D'AMÉLIORATION	ATTESTATION DE FORMATION
• Délivré par l'INRS • Valable 24 mois	• Fiche d'observation et d'analyse • Supports INRS inclus	• 9 PGP — tableau PGR • Propositions d'amélioration	• Individuelle par participant • Conforme Qualiopi

CE QUE CETTE FORMATION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
• Réseau interne d'acteurs de prévention formés et certifiés. • Conformité obligations SST (L.4121-1) et DUERP. • Contribution directe à la réduction des AT et TMS. • Éligible financement CARSAT.	• Certificat PRAP IBC reconnu nationalement — INRS. • Compétences concrètes applicables dès le lendemain. • Reconnaissance en tant que référent prévention. • Recyclage MAC PRAP tous les 24 mois.	Etienne POUPLET — Formateur certifié PRAP IBC par l'INRS (n° 2542), professionnel de santé, expérience terrain significative en prévention des TMS. Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, dans le respect du cahier des charges QUALIOPI. **Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice et Etienne POUPLET.**

✓ FINANCEMENT : Éligible OPCO et CARSAT — Formation certifiante dans le cadre de la prévention AT/MP (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994
Certification INRS — Conforme Qualiopi QUA007994 — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h