

ACTEUR PRAP IBC — Formation certifiante

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

Référence : POB-FOR-004	Secteur : Industrie/BTP/Commerce/Bureau	✓ Certifiant INRS
-------------------------	--	-------------------

1. Présentation de la formation

Les troubles musculosquelettiques (TMS) 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.

Il s'agit d'une formation certifiante avec délivrance d'un Certificat Acteur PRAP IBC reconnu nationalement, délivré par l'Assurance Maladie – Risques professionnels et l'INRS, valable 24 mois. Le maintien et l'actualisation des compétences (MAC PRAP) de 7h est obligatoire tous les 24 mois pour renouveler la certification.

2. 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 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 de prévention.
Durée	14 heures — 2 jours non consécutifs avec intersession d'observation terrain
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, accès aux postes de travail réels requis
Taille du groupe	1 à 10 participants maximum
Délai d'accès	4 semaines
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
Répartition pédagogique	70 % pratique / 30 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. Objectifs pédagogiques

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 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.

4. Compétences visées et évaluables

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

5. Programme détaillé — 14 heures sur 2 jours non consécutifs

La formation est structurée en 8 séquences réparties sur 2 jours, avec une intersession terrain d'environ 3 semaines pour l'observation d'une situation de travail réelle en entreprise.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
J1 — Séq. 1 — Accueil & enjeux	1h40	Enjeux humains, réglementaires (L.4121-1, DUERP), économiques (AT/MP). Méthode de la découverte avec étiquettes.	Méthode de la découverte	Enjeux compris et appropriés.
J1 — Séq. 2 — Acteurs & mécanismes	1h15	MAD, risques professionnels, évaluation des risques, tuto'prev secteur.	Brainstorming + apport	Acteurs de prévention identifiés.
J1 — Séq. 3 — Corps humain	1h40	Anatomie, physiologie, charge physique/mentale, amplitudes articulaires, lombalgies, épaules, membres supérieurs. Ateliers de ressenti corporel.	Apports + ateliers corporels	Limites du corps comprises.
J1 — Séq. 4 — Observer une situation	1h30	Méthode ITAMAMI, fiche d'observation et d'analyse (partie supérieure), description factuelle.	Étude de cas	Partie supérieure fiche O&A maîtrisée.
Intersession — Terrain	~3 sem.	Observation d'une situation de travail réelle dans son entreprise. Remplissage de la partie supérieure de la fiche O&A PRAP.	Travail en entreprise	Fiche terrain remplie.
J2 — Séq. 5 — Réactivation + partie inférieure	1h40	Quizz de réactivation. Analyse des déterminants, 9 PGP, propositions	Quizz + analyse	Partie inférieure fiche maîtrisée.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
		d'amélioration (technique/organisationnel/humain).		
J2 — Séq. 6 — Finalisation des fiches O&A	1h40	Travail en groupes sur les fiches rapportées de l'intersession. Présentation orale, corrections croisées.	<i>Travail de groupe + restitution</i>	Fiches O&A finalisées.
J2 — Séq. 7 — Remontée d'infos & PSPEE	1h40	Parcours de la fiche O&A, acteurs concernés. Principes de sécurité physique et d'économie d'effort, manutention avec et sans aide mécanique.	<i>Pratique manutention</i>	Principes PSPEE appliqués.
J2 — Séq. 8 — Épreuve certifiante + bilan	1h40	Analyse individuelle d'un scénario sur grille INRS (60 min). Quizz final, questionnaire d'évaluation à chaud. Remise des certificats.	<i>Épreuve certifiante INRS</i>	Certification obtenue.

6. 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.
- ▶ Formateur : Étienne POUPLET — Formateur certifié PRAP IBC par l'INRS (n° 2542), professionnel de santé.

7. Modalités d'évaluation

Avant la formation

- ▶ 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 — durée 60 minutes.
- ▶ Certificat Acteur PRAP IBC délivré après validation.

À chaud

- ▶ Questionnaire de satisfaction et feuille de présence signée.

À froid — 6 mois

- ▶ Questionnaire de suivi sur l'impact dans le quotidien professionnel.

8. Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle peut être étudiée sur demande préalable, afin de garantir des conditions optimales de participation à chaque apprenant.

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

9. Modalités administratives et financement

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Formation certifiante reconnue par l'Assurance Maladie – Risques professionnels et l'INRS.
- ▶ Certificat Acteur PRAP IBC valable 24 mois — Maintien des compétences (MAC PRAP) 7h obligatoire pour renouveler.
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim

Email : contact@posturoboulot.fr