Prévention des risques liés à l'activité physique

Formation Acteur PRAP IBC, dispositif INRS et Assurance Maladie - Risques professionnels

Devenir acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise

FORMATION
INDUSTRIE - BTP - COMMERCE - BUREAU
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-FOR-004

La formation Acteur PRAP IBC permet aux stagiaires d'observer et d'analyser leurs propres situations de travail, puis de proposer des améliorations d'ordre technique, organisationnel ou humain. Elle suit le dispositif PRAP défini par l'INRS et l'Assurance Maladie - Risques professionnels et prépare au certificat d'acteur PRAP IBC (dispositif INRS et Assurance Maladie - certificat valable 24 mois), maintenu par un recyclage (MAC PRAP) de 7 heures à prévoir avant la fin de cette période.

Informations pratiques

Référence	POB-FOR-004 - version 4 du 22/11/2026
Type d'action	Action de formation (1° de l'article L.6313-1 du Code du travail) préparant au certificat d'acteur PRAP IBC ; organisme habilité par l'INRS pour la formation Acteur PRAP IBC (habilitation approuvée le 20/11/2026)
Public visé	Salariés exposés aux risques liés à l'activité physique : industrie, BTP, commerce, logistique et activités de bureau
Prérequis	Aucun pour les stagiaires ; l'entreprise s'engage dans une démarche de prévention des risques professionnels
Effectif	10 stagiaires au maximum - intra-entreprise
Durée	14 heures en présentiel, sur 2 jours non consécutifs, avec un travail d'observation en entreprise entre les deux jours
Lieu	Dans les locaux du client, avec accès aux postes de travail réels
Délai d'accès	Environ 4 semaines, à titre indicatif ; la convention de formation est envoyée après signature du devis
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	À partir de 1 900 € net de TVA par session - frais de déplacement en sus ; tarif valable à 150 km environ de Loire-Authion (49) : Pays de la Loire et départements voisins (35, 37, 41, 61, 79, 86) ; sur demande au-delà
Financement	Plan de développement des compétences de l'entreprise ; prise en charge possible par l'OPCO selon ses critères

Suivi et évaluation

Avant : questionnaire de positionnement amont
Pendant : évaluations formatives, quiz, mises en situation ; émargement par demi-journée
En fin de formation : épreuve certificative selon la grille de l'INRS, positionnement aval, quiz, questionnaire de satisfaction à chaud
Après : bilan de session remis à l'entreprise environ 2 semaines après la formation ; questionnaire à froid environ un mois après ; attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles étudiées sur demande préalable auprès de la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr.

70 %	30 %
PRATIQUE	THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- **Situer son rôle d'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise** - *évalué par quiz*
- **Identifier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé à partir du fonctionnement du corps humain** - *évalué par quiz et étude de cas*
- **Observer et analyser une situation de travail à l'aide de la fiche d'observation et d'analyse PRAP** - *évalué par épreuve certificative*
- **Proposer des pistes d'amélioration techniques, organisationnelles ou humaines et les faire remonter aux acteurs de la prévention** - *évalué par épreuve certificative*
- **Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans ses situations de travail** - *évalué par mise en situation*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : exposés courts, méthode de la découverte, ateliers de groupe, jeux de rôle, mises en situation à partir des situations de travail réelles
- Supports : supports et fiche d'observation et d'analyse PRAP de l'INRS ; support projeté
- Matériel : matériel de manutention et squelette pédagogique apportés par le formateur ; accès aux postes de travail

Formateur

Etienne POUPLET, titulaire du certificat de formateur PRAP IBC (dispositif INRS, valable jusqu'au 15/01/2029). Supervision pédagogique : Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute, Présidente et responsable pédagogique.

Indicateurs de résultats

Indicateurs publiés après les premières sessions certificatives.

PROGRAMME - 14 heures sur 2 jours non consécutifs

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectif
Jour 1 - Accueil et positionnement	20 min	Objectifs, évaluation et certification ; positionnement amont	Tour de table, questionnaire	-
Jour 1 - Enjeux de la prévention	1 h 20	Enjeux humains, réglementaires et économiques ; AT, MP, document unique	Méthode de la découverte, apport interactif	1
Jour 1 - Acteurs et mécanismes du dommage	1 h 20	Acteurs de la prévention ; mécanisme du dommage ; évaluation des risques	Ateliers de groupe	1, 2
Jour 1 - Le corps humain et ses limites	2 h	Anatomie, physiologie, charge physique et mentale	Apport interactif, ateliers de ressenti	2
Jour 1 - Observer une situation de travail	2 h	Fiche d'observation et d'analyse ; consignes d'intersession	Étude de cas	3
Jour 2 - Réactivation et analyse	1 h 40	Réactivation ; déterminants ; principes généraux de prévention	Quiz, travail en groupe	3, 4
Jour 2 - Finalisation des fiches	1 h 40	Fiches de l'intersession : présentation, corrections croisées	Travail en groupe, restitution	3, 4
Jour 2 - Remontée d'informations et économie d'effort	2 h	Remontée de la fiche ; sécurité physique et économie d'effort ; manutentions	Démonstration, mise en situation	4, 5
Jour 2 - Épreuve certificative	1 h	Analyse individuelle d'un scénario, grille de l'INRS	Épreuve individuelle	3, 4
Évaluation et clôture	40 min	Positionnement aval, quiz, questionnaire de satisfaction à chaud, synthèse	Questionnaires	Tous

Le programme peut être ajusté par le formateur selon le positionnement des stagiaires, sans modifier les objectifs ni la durée. La somme des durées est égale à la durée de la formation.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Situer son rôle d'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise
- Identifier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé à partir du fonctionnement du corps humain
- Observer et analyser une situation de travail à l'aide de la fiche d'observation et d'analyse PRAP
- Proposer des pistes d'amélioration techniques, organisationnelles ou humaines et les faire remonter aux acteurs de la prévention
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans ses situations de travail

LIVRABLES REMIS

CERTIFICAT D'ACTEUR PRAP IBC	FICHE D'OBSERVATION ET D'ANALYSE	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Dispositif INRS et Assurance Maladie - certificat valable 24 mois ; recyclage (MAC PRAP) avant échéance - destinataire : stagiaire	Situation de travail analysée et pistes d'amélioration - destinataires : stagiaire et entreprise	Objectifs, nature, durée et résultat de l'évaluation des acquis - destinataire : stagiaire

CE QUE LA FORMATION APPORTE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE STAGIAIRE
• Des salariés capables d'analyser leurs situations de travail et de proposer des améliorations. • Contribue à la démarche de prévention de l'employeur et à la mise à jour du document unique (article L.4121-1 du Code du travail).	• Un certificat d'acteur PRAP, dispositif INRS et Assurance Maladie - certificat valable 24 mois. • Une méthode d'observation applicable à ses propres situations de travail. • Les principes d'économie d'effort pour ses gestes quotidiens.

Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer. L'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.

Inscription : contact@posturoboulot.fr - Convention de formation envoyée après signature du devis - Certificat Qualiopi QUA007994, catégorie : actions de formation