



Site internet

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

Version 12-2024

# Formation à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique « PRAP » IBC (Industrie, BTP, Commerce et Activités de bureau)

**Durée de la Formation :** 14 heures (2 jours non consécutifs)

**Prérequis :** aucun

**Nombre de participants :** 6 à 10 stagiaires

**Lieux :** Intra entreprise ou salle disponible sur nos sites accessibilité PMR

SPST 19-24 : 22 Rue Bessot à MALEMORT

SPST 19-24 : 9 Rue Louis Taurisson à BRIVE

SPST 19-24 : 14 Bis Avenue Alsace Lorraine à TULLE

SPST 19-24 : Zone du Bois Saint Michel à SAINT-ANGEL

SPSTI 23-87 : Zi cher du Prat, 9 Rue du Cros à GUERET

SPSTI 23-87 : 6 Rue Voltaire à LIMOGES

AMCO-BTP - 6 Allée Duke Ellington à LIMOGES

SPST 19-24 : 185 Route de Lyon à PERIGUEUX

CIST47 - D 813- Parc Activité de la Croix de Lugat à ST PARDOUX DU BREUIL

CIST47 - Chambre des métiers - 2 Impasse Morère à AGEN

SIST79 - 1 rue Alfred Nobel à NIORT

**Prix :** 215,00 € HT/stagiaire

**Prix forfait groupe :** 1297,00 € HT/groupe de 6 à 10 stagiaires

**Intervenant :** Formateur PRAP certifié par l'INRS



Site internet

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

## Objectifs :

- Préserver sa santé au travail.
- Devenir Acteur de sa propre prévention et force de proposition en matière d'évaluation des risques professionnels dans son entreprise.
- Apporter des connaissances aux salariés leur permettant de contribuer à l'amélioration de leurs conditions de travail.
- Savoir identifier et caractériser les risques liés aux postures de travail, à la manipulation et au transport de charges.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain.
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Les salariés formés seront des « Acteurs PRAP »

## Programme :

- Rappel sur les principes généraux de la prévention
- Analyse de l'activité de travail
- Définition des dangers / risques
- Accidents du travail / Maladies professionnelles
- Notions d'anatomie / biomécanique humaine
- Comprendre la différence entre le travail dynamique et statique
- Les troubles musculosquelettiques
- Notions d'ergonomie / Principes d'économie d'effort
- Analyse d'une situation de travail
- Apprendre à hiérarchiser les mesures de prévention
- Évaluation certificative des stagiaires

## Méthodes pédagogiques :

La formation repose sur des méthodes pédagogiques spécifiques pour engager les participants et faciliter l'acquisition de compétences pratiques. Voici les principales méthodes utilisées : Analyse de situations de travail, apprentissage par la pratique (simulations et exercices pratiques), études de cas, exposés interactifs et échanges d'expériences.



Site internet

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

### **Modalité d'évaluation :**

Une évaluation formative est réalisée durant la formation. Elle permet au formateur d'ajuster les écarts entre les attendus du référentiel de compétences et la restitution des connaissances du stagiaire lors de sa formation.

A l'issue de la formation, une évaluation certificative sera réalisée conformément au document de référence de l'INRS (grilles certificatives). Ces grilles définissent les conditions d'acquisition des compétences à partir d'indicateurs de réussite prédéfinis.

**Validité du certificat :** 24 mois

**Recyclage :** oui

**Pour tous renseignements et/ou inscription, contactez le service Formation STL :**

- Par téléphone : **05.55.20.75.30**
- Par mail : [formation@stlim.org](mailto:formation@stlim.org)