

## Public et prérequis

Tout public

10 stagiaires maximum par groupe

Absence de prérequis

RÉFÉRENCE

REGL0014

## Les objectifs

Comprendre les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention

Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites

Observer votre travail et repérer ce qui peut nuire à votre santé

Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans votre entreprise

CENTRES DE FORMATION

Saint-Quentin

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation

La formation est animée par des formateurs experts certifiés formateurs PRAP IBC, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

## Validation et certification

Certificat d'acteur PRAP IBC valable 2 ans puis nécessité de suivre un MAC ACTEUR PRAP IBC et de réussir les épreuves certificatives pour prolonger le certificat.

## Outils pédagogiques

Vidéos

Caisse avec poignées

Caisse sans poignées

Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise

## Contenu de la formation

Préalablement à l'organisation d'une formation d'acteurs PRAP IBC, il est fondamental que l'entreprise soit engagée dans une démarche globale de prévention des risques professionnels. Il est donc nécessaire que le chef d'entreprise (ou son représentant) maîtrise les compétences de prévention en suivant la formation du dirigeant.

### Introduction : la prévention des risques liés à l'activité physique

Terminologie et définitions : danger, situations dangereuses, risque, dommage, accident du travail, ...

Statistiques nationales

### Notions élémentaires d'anatomie

Localisation des différentes parties du squelette

Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation

Facteurs biomécaniques : efforts, maintien des postures, amplitudes extrêmes et répétitivité des mouvements

Indication de l'anatomie du membre supérieur

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Dommages qui affectent la colonne vertébrale et le membre supérieur  
Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et dynamique  
Statistiques nationales

### **Notion d'économie d'effort**

Principes d'aménagement de poste  
Les bonnes pratiques  
Principe de sécurité physique et d'économie d'effort  
Mouvement d'échauffement et de relaxation

### **Déroulement de l'action**

Phase 1 : apport de connaissances théoriques : anatomie et physiologie / gestuelle (répétitivité, amplitude, effort)  
Phase 2 : étude de postes (sur le site) : observations, évaluation de situations à risques  
Phase 3 : débriefing : épreuve certificative, réflexion et bilan sur les solutions d'amélioration

## **Modalité d'évaluation**

Mise en place d'évaluations formatives à chaque fin de séquence et d'1 épreuve certificative en fin de formation.  
A l'issue de la formation, un certificat de prévention des risques liés à l'activité physique valable 24 mois sera délivré au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation. Il sera nécessaire de participer à une formation MAC pour en assurer le prolongement.

Mise à jour le 10/09/2025