

# MAC Prévention des Risques liés à l'Activité Physique - IBC

**La Prévention des Risques liés à l'Activité Physique constitue un enjeu majeur de santé au travail. Responsable de la moitié des accidents de travail et de plus de 8 maladies professionnelles sur 10, la manutention manuelle et les Troubles Musculo-Squelettiques sont des sujets fondamentaux sur lesquels une réflexion est nécessaire afin d'en diminuer les impacts.**

## Public Concerné

Tout salarié de l'établissement ou de l'entreprise

## Pré Requis

Être titulaire du certificat d'acteur PRAP IBC délivré par une entité habilitée.

Un niveau de compréhension du français à l'écrit est nécessaire pour les épreuves certificatives. Si besoin, ces dernières peuvent être adaptées à l'oral.

## Objectifs

Poursuivre sa participation à la démarche de prévention de l'établissement

Maintenir et actualiser sa participation à l'évaluation des risques professionnels liés aux activités physiques

Continuer la mission d'amélioration des pratiques professionnelles par la remontée d'information et l'application des bonnes techniques de manutention

## Les + métier

La formation-action PRAP est une évolution logique des premiers travaux s'appelant « gestes et postures ». Elle ouvre l'éventail d'un dispositif plus systémique lié à la démarche de prévention des risques de l'établissement, elle propose une certification sur la compétence d'observation, d'analyse et de proposition d'amélioration et elle continue d'apporter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort aux opérateurs. L'intérêt de la session « MAC » est de conserver à jour le certificat d'acteur-PRAP du salarié tout en maintenant les efforts de l'établissement dans la démarche de prévention.

## Qualification Intervenant(e)(s)

Intervenant-e à jour de sa certification « formateur PRAP IBC » par le dispositif de l'INRS.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Déroulé pédagogique construit sous la forme proposée par l'INRS.

Alternance de méthodes expositives et actives.

Explications magistrales, démonstrations par le formateur.

Etude de cas, exercices d'application et mises en action théoriques et pratiques.

## Parcours pédagogique

Matin ;

Etude d'impact et retour d'expérience sur la mise en place du projet PRAP dans l'établissement

Echanges et réflexions de pratiques sur l'observation et l'analyse de situations de travail (moyens et méthodes) ;

Réactivation des connaissances sur le fonctionnement du corps humain (notamment au niveau articulaire) et ses limites ;

Réfléchir aux déterminants (causes) des facteurs de risques identifiés ;

Retour d'expérience sur les modalités de remontée d'information et de propositions d'amélioration aux postes de travail avec identification des limites ;

Après-midi ;

Exercice d'application sur les outils actualisés d'observation et d'analyse pour de situations de travail traditionnelles ;

Epreuves certificatives ;

Réactivation des connaissances sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;

Poursuivre la réflexion et les échanges sur les veilles technologiques pour le perfectionnement des manutentions mécanisées

## Objectifs Pédagogiques

Connaître les risques de son métier

Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

Proposer des améliorations de sa situation de travail

## Méthodes et modalités d'évaluation

Présence complète à la totalité de la formation. Epreuves certificatives en accord avec le document de référence de l'INRS en cours de validité au moment de la formation.

---

 Durée	Effectif		
7.00 Heures	1	Jour	10