

# MAC PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique  
Industrie, Bâtiment, Commerce et activités de bureaux

## Maintien et Actualisation des Compétences

### Objectifs pédagogiques :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

### PROGRAMME

- Comprendre l'intérêt de la prévention.
- 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.
- Faire remonter l'information aux personnes concernées.
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Apports théoriques et pratiques en s'appuyant sur un retour d'expériences et une analyse des pratiques. Travaux en groupe.

Études sur les postes de travail (matériels de mise en situation).

La formation est dispensée par des formateurs habilités par l'INRS.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés.

Épreuve certificative à l'issue de la session de formation.

Un certificat PRAP 2S sera renouvelé au participant ayant assisté à l'ensemble de la formation et satisfait aux tests pédagogiques conformément au référentiel de compétences. Ce certificat a une durée de validité de 24 mois et devra faire l'objet d'une remise à niveau MAC.

### Prérequis :

Être titulaire du certificat acteur PRAP IBC.

### Public concerné :

Tous les salariés d'entreprises  
Groupe constitué de 10 personnes maximum.

### Durée de la formation :

1 journée (7 heures).

### Tarif :

Réalisable en INTRA dans vos locaux: nous contacter pour un devis.

Tarifs et renseignements au 01 86 90 01 92 ou par mail [contact@ostrafor.fr](mailto:contact@ostrafor.fr).

### Validation :

Remise d'un certificat acteur PRAP IBC (valide 2 ans).

### Modalités pédagogiques :

Présentiel.

### Lieu de la formation :

Les formations sont réalisées en entreprises ou en salle de formation dans nos locaux.

### Accessibilité :

Nous contacter pour une identification des besoins.

### Maintien et Actualisation des Compétences :

1 journée (7 heures) tous les 2 ans.