

Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Industrie BTP Commerce et Activités de bureau (IBC)
Maintien et Actualisation des Compétences (MAC)

Version 2026 Ind 1

22/01/2026

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire le bilan des actions réalisées, en identifier les points forts et les axes d'amélioration
- Maintenir et actualiser les connaissances et compétences de l'acteur PRAP

CONTENU PÉDAGOGIQUE

INTRODUCTION / ACCUEIL

- Actions réalisées en tant qu'acteur PRAP

LES ACTEURS DE LA PRÉVENTION

- Acteurs internes et externes

LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS ET SES ENJEUX

- La démarche PRAP
- Rappel réglementation et enjeux de la prévention
- Nouveautés réglementaires

LE MÉCANISME D'APPARITION DU DOMMAGE

- Danger, situation dangereuse, risque
- L'évaluation des risques professionnels : DUERP

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Les articulations du corps humain et leurs limites
- Les facteurs de risques de troubles musculosquelettiques

OBSERVER ET ANALYSER LE TRAVAIL POUR LE TRANSFORMER

- Rappel sur les déterminants de l'activité et du travail
- Rappel sur l'utilisation de la grille d'analyse d'une situation de travail
- Les pistes d'amélioration humaines, techniques et organisationnelles

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

EPREUVE CERTIFICATIVE

- Evaluation certificative conforme au document de référence PRAP INRS

A l'issue de la formation, les participants seront capables d'analyser les contraintes physiques pour les réduire, en agissant sur les facteurs techniques, organisationnels et humains.

Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Industrie BTP Commerce et Activités de bureau (IBC)

Maintien et Actualisation des Compétences (MAC)

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

MODALITÉS



- 1 jour en continu (7 heures)
- En présentiel
- 8h00/12h00 - 13h00/16h00



- En intra-entreprise ou inter-entreprise
- Dans vos locaux ou dans nos locaux



- Minimum 6 stagiaires maximum 10 stagiaires
- Le personnel de l'entreprise souhaitant maintenir la validité de sa certification d'acteur PRAP IBC

PRÉ-REQUIS



- Maîtriser la langue française
- Etablissement engagé dans une démarche de prévention des risques professionnels
- Être titulaire du certificat d'acteur PRAP délivré par une entité habilitée et en cours de validité
- La date de validité du certificat doit être prouvée par un justificatif - la nécessité de refaire une formation initiale est à l'appréciation de l'organisme gestionnaire de l'habilitation pour les certificats de plus de 2 ans

INTERVENANT

Laurent ADMIRAT, titulaire du certificat de Formateur PRAP IBC délivré le 28/04/2023 jusqu'au 28/04/2026

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :



Mises en situation pratique : retour d'expérience, démonstrations, scénario, Echanges interactifs



Apports théoriques : power point, vidéo, support papier



Modèles anatomiques des articulations



19 Boulevard Berthelot,
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

groupeadis.fr

Certifié ISO 9001 : 2015

Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Industrie BTP Commerce et Activités de bureau (IBC)

Maintien et Actualisation des Compétences (MAC)

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

SUIVI ET ÉVALUATION

- Evaluation certificative conforme au document de référence PRAP INRS
- Prolongation de la validité du certificat initial « Acteur PRAP IBC » pour une période de 24 mois au candidat ayant suivi la totalité de la formation et ayant satisfait à l'évaluation continue
- Feuille d'émargement
- Questionnaire individuel de satisfaction
- Bilan collectif de l'action

TARIF

- 160€ HT - 192€ TTC / stagiaire
- Frais annexes en complément

INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Prendre contact par mail pour l'inscription.
- L'analyse du besoin déterminera le délai de réalisation de l'action.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les modalités d'accueil et de prise en charge des personnes en situation d'handicap sont communiquées dans le règlement intérieur.
- Pour les personnes ayant besoin d'aménagements spécifiques, nous vous invitons à nous en informer afin d'identifier les besoins en compensation (techniques, organisationnels, humains).

CONTACTS



Emilie MALBRANQUE
Responsable ADIS Conseil
e.malbranche@adis-asso.com
07.85.99.64.16



Jihane VAN WIJCK
Assistante Commerciale
j.vanwijck@adis-asso.com
07.55.61.99.43



19 Boulevard Berthelot,
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

groupeadis.fr

Certifié ISO 9001 : 2015

Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Industrie BTP Commerce et Activités de bureau (IBC)
Formation initiale (FI)

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

Version 2026 Ind 1

03/02/2026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Participer à la prévention et à la maîtrise du risque professionnel dans son établissement.
- Connaître le fonctionnement du corps humain.
- Connaître et utiliser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).

CONTENU PÉDAGOGIQUE

JOUR 1

LA PREVENTION

- L'origine du dispositif PRAP
- Les acteurs externes et internes
- Accident du travail et maladie professionnelle
- Les enjeux humains, économiques et réglementaires
- Prévention primaire, secondaire et tertiaire

LE MÉCANISME D'APPARITION DU DOMMAGE (MAD)

- Définition principe
- Différence risque et danger
- Les différents risques
- Le DUERP

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Les systèmes du corps humain
- Les articulations et leurs limites
- Troubles musculosquelettiques et facteurs de risques

L'INVESTIGATION : OBSERVER ET ANALYSER L'ACTIVITÉ

- Présentation des différents déterminants
- Faits, opinions, jugements
- Méthode d'analyse
- Utilisation de la grille d'analyse acteur PRAP

JOUR 2

LES PISTES D'AMÉLIORATION

- Les pistes d'amélioration humaines, organisationnelles et techniques
- Les 9 principes généraux de prévention
- La grille de hiérarchisation des pistes d'amélioration

L'ANALYSE DE SON POSTE DE TRAVAIL

- Grille d'analyse d'une situation de travail complétée en intersession

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT (PSPEE)

- Présentation des principes et identification de situation pratique

EPREUVE CERTIFICATIVE

- Evaluation certificative conforme au document de référence PRAP INRS

INTERSESSION

A l'issue de la formation, les participants seront capables d'analyser les contraintes physiques pour les réduire, en agissant sur les facteurs techniques, organisationnels et humains.



19 Boulevard Berthelot,
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

groupeadis.fr

Certifié ISO 9001 : 2015

Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Industrie BTP Commerce et Activités de bureau (IBC)

Formation initiale (FI)

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

INTERSESSION

- Observer et analyser un poste de poste de travail
- Utiliser et compléter en partie l'outil INRS « Outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail » (à l'exception des pistes d'amélioration)

MODALITÉS



- 2 jours en discontinu (14 heures) avec un travail en intersession
- En présentiel
- 8h30/12h00 - 13h00/16h30



- En intra-entreprise ou inter-entreprise
- Dans vos locaux ou dans nos locaux



- Minimum 6 stagiaires maximum 10 stagiaires
- Le personnel de l'entreprise souhaitant devenir Acteur PRAP IBC

PRÉ-REQUIS



- Maîtriser la langue française
- Etablissement engagé dans une démarche de prévention des risques professionnels

INTERVENANT

Laurent ADMIRAT, titulaire du certificat de Formateur PRAP IBC délivré le 28/04/2023 jusqu'au 28/04/2026



19 Boulevard Berthelot,
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

groupeadis.fr

Certifié ISO 9001 : 2015

Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Industrie BTP Commerce et Activités de bureau (IBC)

Formation initiale (FI)

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :



Mises en situation pratique : retour d'expérience, démonstrations, scénario, Echanges interactifs



Apports théoriques : power point, vidéo, support papier, modèles anatomiques des articulations

SUIVI ET ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement
- Evaluation certificative conforme au document de référence PRAP INRS
- Délivrance du certificat « Acteur PRAP IBC » au candidat ayant suivi la totalité de la formation et ayant satisfait à l'évaluation continue.
- Certificat d'une durée de validité de 24 mois, nécessité de suivre une formation de Maintien et d'Actualisation des Compétences (MAC) d'une durée d'une journée de 7 heures.
- Une feuille d'émargement
- Un questionnaire individuel de satisfaction
- Bilan collectif de l'action

TARIF

- 160€ HT - 192€ TTC / stagiaire
- Frais annexes en complément

INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Prendre contact par mail pour l'inscription.
- L'analyse du besoin déterminera le délai de réalisation de l'action.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les modalités d'accueil et de prise en charge des personnes en situation de handicap sont communiquées dans le règlement intérieur.
- Pour les personnes ayant besoin d'aménagements spécifiques, nous vous invitons à nous en informer afin d'identifier les besoins en compensation (techniques, organisationnels, humains).

CONTACTS



Emilie MALBRANQUE
Responsable ADIS Conseil
e.malbranque@adis-asso.com
07.85.99.64.16



Jihane VAN WIJCK
Assistante Commerciale
j.vanwijck@adis-asso.com
07.55.61.99.43



19 Boulevard Berthelot,
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

groupeadis.fr

Certifié ISO 9001 : 2015