

## MAC Prévention des risques liés à l'activité physique Industriel, Bâtiment, Commerce et activités de bureau (IBC)

**Public :** Tout salarié des secteurs : industriel, bâtiment ou commercial

**Pré-requis :** Être titulaire du certificat « Acteur PRAP IBC »

**Objectif :** La formation doit permettre de développer l'autonomie de l'entreprise en matière de prévention des risques liés à l'activité physique.

**Programme :**

- Présentation de la formation et de son organisation
- Retour d'expériences sur les actions menées en prévention depuis la formation initiale
- Actualisation des compétences
- Evaluation technique
- Evaluation théorique
- Bilan de la formation

**Durée :** 7 heures

**Nombre de stagiaires :** 10 personnes / inter ou intra-entreprises

**Validité du certificat :** 24 mois

**Recyclage :** OUI

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

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



## Formation

# Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industriel, Bâtiment, Commerce et activités de bureau (IBC)

**Public :** Tout salarié peut devenir « Acteur PRAP »

**Pré-requis :** Aucun

### Objectif :

- Préserver sa santé au travail
- Devenir acteur de sa propre prévention (formation certificative) et force de proposition en matière d'évaluation des risques professionnels dans l'entreprise (en relation avec le document unique). Observer, analyser sa situation de travail, et proposer des améliorations.
- Réduire les accidents de travail et les maladies professionnelles
- Evaluer les risques liés à la manutention manuelle et au travail répétitif
- 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
- Maitriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Programme :

- Rappel sur les principes généraux de la prévention (Prévention primaire, Document Unique)
- 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
- Rappel sur les protections collectives et individuelles
- Observation collective des opérateurs lors de leur activité de travail
- Evaluation des stagiaires

**Durée :** 14 heures (deux jours non consécutifs)

**Nombre de stagiaires :** 10 personnes / inter ou intra-entreprises

**Validité du certificat :** 24 mois

**Recyclage :** OUI

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

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

