



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - PRAP IBC

Dernière mise à jour le 12/11/2024.

## OBJECTIF

Obtenir le certificat PRAP

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Diminuer les accidents de travail et les maladies professionnelles
- Analyser les risques
- Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- Prendre conscience des accidents de manutention

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

14 jours à compter de la demande de renseignement du bénéficiaire sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à [b.cazaubon@cofas.f](mailto:b.cazaubon@cofas.f)

Tarif

[NOUS CONSULTER](#)

Réf.

PRO-000105

Contact

0524285660  
[contact@cofas.fr](mailto:contact@cofas.fr)  
[www.cofas.fr](http://www.cofas.fr)

## PRÉ-REQUIS

- Parler et lire le français

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Exposés ou vidéo Entraînement pratique, Etude de cas fournis par les participants



Niveau

**Autres formations  
professionnelles continues**



Modalité

**Présentiel**



Effectif par session

**4 mini > 10 maxi**



Durée

**14 heures / 2 jour(s)**



## PROGRAMME

Répartition des accidents du travail

- Au cours de manipulations, de transport manuels, de chutes  
Moyens de prévention
- Prévention individuelle
- Aménagement du poste de travail  
Notions d'anatomie
- Musculature
- Colonne vertébrale  
L'accident et la colonne vertébrale
- Les facteurs aggravants  
Principe de sécurité physique et d'économie de confort
- Relever et porter des charges
- La bonne position, « ce qu'il faut faire »  
Exécution pratique avec colis, sac, charge longue, caisse, etc.
- Lever et porter
- Poser sur entallement à terre
- Prendre sur entallement à terre  
Exercices pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires
- Les positions qui soulagent
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne

### INTERVENANT(S)

Formateur certifié P.R.A.P par l'INRS  
(Institut National Recherche et de la Santé)

### ÉVALUATION

Evaluation en fin de formation

### ATTRIBUTION FINALE

Certificat PRAP

## MAINTIEN DES CONNAISSANCES

Avant la fin de la période de validité de 36 mois, l'apprenant doit suivre une session de Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique - PRAP IBC