PROGRAMME DE FORMATION

COMMENSALES Formation · 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre

PRAP IBC

La formation-action PRAP IBC permet au salarié de devenir acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique. À partir de situations réelles de travail, il apprend à repérer les risques, analyser son activité, comprendre les atteintes possibles à la santé et proposer des améliorations techniques, organisationnelles et humaines.

Public	Salariés des secteurs Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau (IBC) exposés à des activités physiques : manutentions, gestes répétitifs, déplacements, efforts, postures contraignantes ou travail statique.
Prérequis	Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation initiale d'acteur PRAP IBC.
Durée	14 heures minimum en présentiel, réparties si possible sur trois semaines. Un travail d'intersession peut être prévu ; sa durée n'est pas comprise dans les 14 heures minimales obligatoires.
Effectif	10 participants maximum par groupe.
Lieu et modalité	Présentiel, dans vos locaux (Landes et Nouvelle-Aquitaine).
Tarif	Dès 300 € HT par personne en inter · 1 900 € HT par groupe en intra (jusqu'à 10 personnes)
Délai d'accès	Réponse sous 48 h ouvrées. Formation possible sous 2 à 4 semaines, selon vos disponibilités et notre calendrier.
Validation	Certificat valable 24 mois

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Proposer des améliorations de sa situation de travail et faire remonter les informations utiles.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et utiliser les aides adaptées.

Programme détaillé

DOMAINE 1 — Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique

- Comprendre l'intérêt de la prévention et ses enjeux humains, économiques et juridiques.

- Comprendre la démarche de prévention de l'entreprise.
- Identifier les principaux acteurs de prévention et leurs rôles.
- Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage et reconnaître les principaux risques de son métier.

DOMAINE 2 — Observer et analyser sa situation de travail

- Comprendre le fonctionnement et les limites du corps humain.
- Identifier les principales atteintes à la santé liées à l'activité physique, notamment les TMS.
- Observer et décrire son activité réelle de travail.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique.
- Rechercher les causes d'exposition et les déterminants de la situation de travail.

DOMAINE 3 — Participer à la maîtrise du risque et à sa prévention

- Proposer des améliorations de sa situation de travail.
- Faire remonter les informations aux personnes concernées.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Utiliser, lorsque cela est pertinent, les équipements mécaniques et aides à la manutention.

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation-action centrée sur le travail réel : mises en situation professionnelles, observations sur le terrain lorsque cela est possible, analyse de photos ou vidéos de situations de travail, exercices pratiques, échanges de retours d'expérience et recherche collective de pistes d'amélioration. Un travail d'intersession peut être organisé.

Évaluation et validation

Évaluations formatives tout au long de la formation. Épreuve certificative sur les compétences 2, 3, 4 et 5 : analyse individuelle d'une situation de travail à partir d'un scénario accompagné d'images ou d'une vidéo, avec utilisation de la grille prévue par le dispositif. Temps prévu par le référentiel : 40 minutes. Les autres compétences font l'objet d'une évaluation formative.

Certificat d'acteur PRAP IBC délivré par l'intermédiaire d'une entité habilitée, sous réserve de réussite à l'épreuve certificative. Validité : 2 ans. Maintien et actualisation des compétences (MAC) tous les 24 mois ; durée du MAC : 7 heures en présentiel.

École en ligne

Inclus : accès à l'école en ligne COMMENSALES pour préparer et réviser (cours, quiz corrigés, fiches), avec narrateur et loupe. Il complète le présentiel, il ne le remplace pas.

Financement

Tarifs HT, sans frais de déplacement à moins de 40 km de Labouheyre (au-delà : sur devis). Nous vous aidons à préparer votre demande de prise en charge (OPCO, France Travail…).

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : signalez votre besoin avant la formation, nous étudions ensemble les adaptations (rythme, supports, lieu, matériel). L'école en ligne propose un narrateur, une loupe jusqu'à 200 % et un mode de lecture facilitée. Référent handicap :

Antonio Dominguez, formation@commensales.fr, 07 71 59 66 26.

Références

Document de référence du dispositif Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) — Version 9 — 01/2021.
Manuel du formateur d'acteurs PRAP IBC & 2S — INRS — 17/07/2025.

Contact et inscription

COMMENSALES Formation — 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre
formation@commensales.fr · 07 71 59 66 26 · Référent handicap : Antonio Dominguez

Programme à jour au 05/11/2026. Les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, nombre de participants) sont précisées dans la proposition ou la convention de formation.