PROGRAMME

Acteur PRAP IBC

Industrie, BTP, Commerce, activités de bureau

Formation initiale conforme au référentiel V9 01.2021

Le public visé et les prérequis

- Salariés exerçant des manutentions manuelles (manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, transports manuels) ou des activités de type administratif impliquent un travail à composante principale statique, engendrant des postures contraignantes (exemple : travail devant écran de visualisation).
- Aucun prérequis
- Il est nécessaire de lire et d'écrire
- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap capables d'utiliser des tableaux d'analyse

Les participants

- 1 à 10 stagiaires.

La durée

- 2 jours (14 heures)

Les délais d'accès

- Les dates de la formation sont fixées de gré à gré par le client et l'organisme de formation.
- Il est préférable de nous contacter 2 mois avant la période de formation souhaitée et 4 mois avant lorsque vous prévoyez la formation en mai / juin / octobre / novembre / décembre.

Les modalités de formation

Formation en présentiel.

Accessibilité de la formation :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques.
Merci de nous informer en amont de la formation :
Christian – 06 52 01 54 60
fpcsudouest@gmail.com

Certifié QUALIOPI – N° FRO60805-2

FPC Sud Ouest

actions de Formation, Prévention et Conseil pour la réduction des risques professionnels

www.fpcso.com
9 rue Sébastopol
31000 Toulouse
06 52 01 54 60
fpcsudouest@gmail.com

SARL au capital de 10 000 €
Siret 478 622 632 00014
RCS Toulouse
APE 8559A
N° existence 73.31.04326.31
N° assurance RCP 300010020

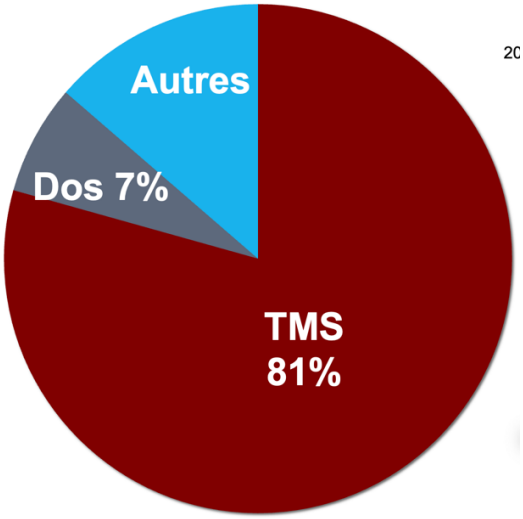
Votre interlocuteur

Christian 06 52 01 54 60
cerisere.christian@sfr.fr

Formateur
Christian

Le contexte

Les TMS demeurent un enjeu de santé majeur :



La formation PRAP correspond à la recommandation de la CNAM TS pour prévenir les TMS.

Elle est sanctionnée par un certificat national « d'Acteur Prévention des Risques liés à l'activité Physique » délivré par l'INRS.

Les objectifs de la formation

- Réduire les accidents du travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique
- Mettre à jour le « Document Unique de prévention des risques » avec des risques factuels observés par les opérateurs dans leurs situations de travail réelles

Les objectifs pédagogiques

Être un acteur de la prévention dans sa structure en :

- Détectant des risques physiques et en proposant des pistes d'amélioration,
- Informant la hiérarchie ou le référent
- Mettant en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts,
- Utilisant les aides à la manutention présentes dans la structure

Le lieu

- Dans une salle de l'entreprise disposant de 4m² par personne avec la possibilité d'écrire (table + chaise)
- Le groupe doit dans la mesure du possible pouvoir accéder aux lieux de production pour observer les situations de travail et faire le tour des aides à la manutention disponibles.

Le formateur

Christian Cerisère, formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

- Mastère spécialisé (bac+6) en prévention des risques technologiques – Institut National Polytechnique de Toulouse (ENSIACET)

Membre du Réseau Prévention de la CNAM TS et des CARSAT depuis 2009 :

- 2009 : Formateur PRAP IBC et SST
- 2011 : Formateur PRAP 2S et APS ASD
- 2014 : Formateur Animateur Prévention HAPA
- 2015 : Formateur de formateurs PRAP
- 2016 : Formateur Animateur Prévention
- 2017 : Formateur APS Transport et SEIRICH
- 2018 : Formateur Animateur Aide et Soin à Domicile et formateur PRAP Petite Enfance
- 2021 : Formateur ALM « Accompagner La Mobilité »

Intervenant dans des formations CSE/CHSCT depuis 2012 et agréé par la Préfecture de Région depuis 2014
Sauveteur Secouriste depuis 2006 et Secouriste en santé mentale depuis 2021

Les outils pédagogiques

Les documents à fournir par l'entreprise :

(Lorsque celle-ci dispose de ces informations et documents et qu'elle souhaite les communiquer)

- La liste exhaustive et anonymisée des accidents de l'année précédente et de l'année en cours avec si possible indication de la cause (chute, ...) et de la durée de l'arrêt de travail
- Les maladies professionnelles déclarées au cours des 3 dernières années
- Le Document Unique d'évaluation des risques (s'il est volumineux, la partie concernant les stagiaires ou la majorité d'entre eux)
- S'il en existe, la procédure ou la fiche permettant de signaler un risque, fait indésirable, etc.

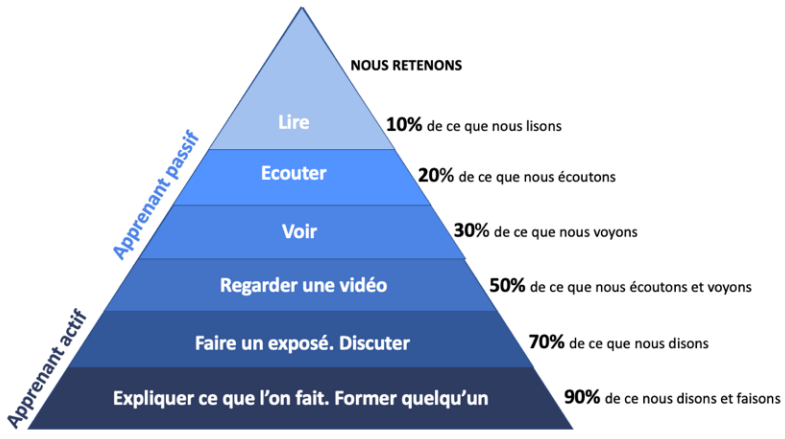
NB : L'intervenant est soumis à une obligation de confidentialité

Les autres outils pédagogiques :

- Cours PowerPoint, vidéoprojecteur
- Films INRS « NAPO : Pas de quoi rire !», « Les principes généraux de prévention », vidéos du CD Formateur PRAP.
- Fiche d'observation et d'analyse des situations de travail dangereuses
- Pour la partie Principe de sécurité physique et d'économies d'efforts : caisses, éléments manipulés par les stagiaires.

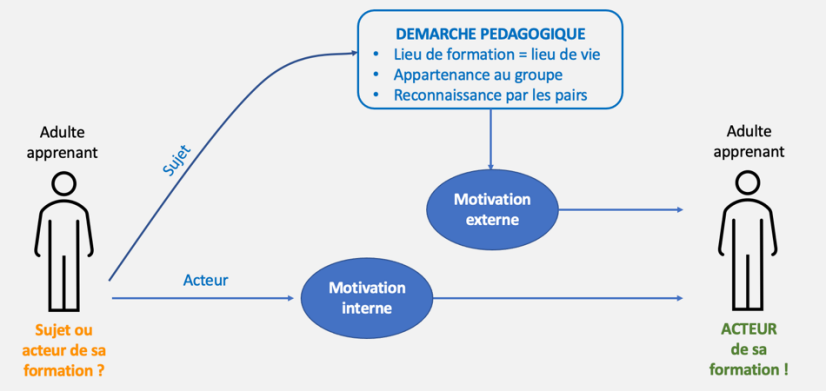
Les méthodes pédagogiques

- Travail préalable à la formation *: Nous demandons aux futurs stagiaires de répondre à un questionnaire préalable à la formation et de prendre des photographies d'une situation de travail qu'ils jugent « problématique ». En général les participants à des formations PRAP ont été désignés et n'ont pas d'attente vis-à-vis de la formation. Le questionnaire et la réflexion sur le caractère « problématique » d'une activité, préalables à la formation, ont pour objectif de développer des attentes concrètes vis-à-vis de la formation, ingrédients d'une motivation interne.*
- Exposés et discussions
- Création de la carte mentale des facteurs de mal de dos et TMS *: Grace à l'IRM, au développement des neurosciences et à l'INSERM, nous en savons aujourd'hui beaucoup plus sur les phénomènes de mémorisation qu'il y a 10 ans. Et notamment que la « Mémoire » n'est pas constituée par un lieu unique de stockage mais par la mise en relation de différentes « armoires mémorielles » spécialisées. Plus une information est stockée sous des formes diverses dans différentes mémoires, plus elle est susceptible de résister à l'érosion du temps. Ainsi, si les exposés avec PowerPoint utilisent la mémoire sémantique, la carte mentale et les autres schémas et tableaux impriment la mémoire procédurale. Le travail en équipe et les exposés des apprenants mobilisent quant à eux la mémoire épisodique.*
- Choix d'une situation de travail par chaque apprenant, analyse et exposé de son travail *: D'une part les apprenants sont actifs pendant leurs apprentissages, ce qui assure un taux de mémorisation élevé.*



D'autre part, même si chaque apprenant travaille sur une situation de travail choisie, celle-ci s'inscrit dans l'espace commun et peut correspondre au vécu d'autres apprenants formés

Ces éléments d'utilité sociale de l'apprenant peuvent constituer des éléments de motivation externe pour un stagiaire qui ne serait pas a priori motivé par la formation : « Je participe, j'apprends pour apporter ma part au groupe et me faire reconnaitre ».



L'encadrement des apprenants

- Le formateur est présent en permanence pendant la durée de la formation
- L'accompagnement des personnes en situation de handicap (PSH) :
  - Il est conseillé aux PSH, aux stagiaires éprouvant des difficultés susceptibles de compromettre l'efficacité de la formation ou à leur employeur de nous informer avant la formation en écrivant un mail à fpcsudouest@gmail.com ou un SMS au 06 52 01 54 60. Notre référent handicap prendra contact avec vous. S'il n'est pas en mesure de répondre seul à vos besoins spécifiques, il demandera l'aide des acteurs du handicap avec qui il est en relation.
  - A défaut, il est conseillé aux stagiaires concernés de s'adresser au formateur en début de formation ou bien le plus tôt possible dans la formation. Il a été formé à l'accueil des PSH.
  - Il faut tout faire pour éviter qu'au dernier moment, c'est-à-dire lors de l'évaluation des savoirs et des aptitudes en fin de stage, un stagiaire ne déclare une incapacité qui l'empêche de réaliser ou de réussir les épreuves sommatives de la formation.

Le contenu du programme

<u>1ere journée : Appréhender les enjeux de la prévention. Observer et analyser UNE situation de travail.</u>

L'accueil des participants

- Présentations personnelles croisées avec erreur des participants.
- Les objectifs de la formation et ses règles de vie.
- Point sur le travail préalable et les attentes.
- Questionnaire initial avec réponse sur smartphone et l'application SOCRATIVE.

L'acteur PRAP = Acteur de prévention des risques physiques

- Enjeux humains, économiques et règlementaires de la santé et sécurité au travail

  Les apprenants motivent les écarts de sinistralité entre la sinistralité de leur structure et celle des entreprises du NAF
- Rôles des acteurs de prévention externes et internes

  Les apprenants identifient les acteurs et leurs rôles avec le jeu de cartes Acteurs & Missions dérivé du jeu des 5 familles du CNFPT
- Risques du métier

  Les apprenants déduisent les risques de l'examen des accidents et de la consultation du DUERP

Les risques liés à l'activité physique

- Fonctionnement du corps humain
- Atteintes à la santé du dos et des articulations des membres supérieurs
- Limites du fonctionnement du corps humain

L'observation de sa situation de travail en prenant en compte sa complexité

- Identification des activités physiques, perceptives et mentales
- Fiche d'observation et d'analyse des situations de travail dangereuses

Les apprenants questionnent le formateur pour renseigner la partie OBSERVATION de la fiche

L'analyse de situations de travail

- Identifier les sollicitations associées à des étapes de réalisation du travail
- Repérer les risques et les évaluer
- Identifier les causes des sollicitations

Les apprenants en grand groupe, puis en sous-groupes de plus en plus réduits, analysent des situations de travail filmées

2ième journée : Observer et analyser SA situation de travail et proposer des améliorations

L'analyse de l'une de ses situations de travail

Chaque apprenant analyse une de ses situations de travail. Il peut aider ses collègues et se faire aider

La formulation de propositions d'amélioration

- A partir des causes des sollicitations
- A partir des déterminants généraux de la situation de travail
- A partir d'une approche technique / organisationnel / humain

Chaque apprenant complète son analyse par des propositions d'amélioration de la situation de travail

- Par l'utilisation des techniques « Gestes & Postures »

Les apprenants mettent en œuvre ces techniques sur leur lieu de travail

- Par l'utilisation des aides techniques et à la manutention existantes

Les apprenants font un REX (retour d'expérience) de l'utilisation des aides techniques dans le cadre d'une visite des locaux : causes de leur utilisation, de la non utilisation, avantages et limites…

La remonté des informations pertinentes aux personnes concernées

- Personnes concernées
- Modalités de la transmission et du suivi

Chaque apprenant présente son analyse. Puis il complète l'éventuel outil de remonté d'information en vigueur dans l'entreprise.

L'évaluation des compétences

Capacité à détecter des risques liés à l'activité physique et à proposer des pistes d'amélioration

Compétence évaluée	Nature	Modalité de l'évaluation
Capacité à analyser une situation de travail et proposer des solutions	Individuelle	Description et analyse d'une situation de travail avec la Fiche d'Observation et d'Analyse d'une Situation de Travail

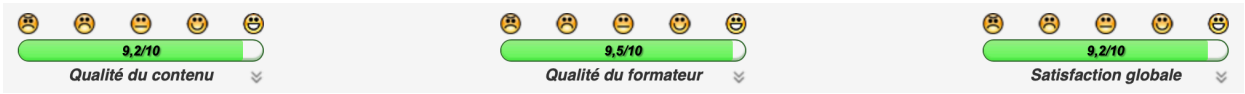
Le suivi

- Les stagiaires qui ont suivi l'intégralité de la formation et ont réussi l'évaluation des compétences, reçoivent un certificat national Acteur PRAP

  NB : La qualité d'Acteur PRAP est attribuée pour une durée de 2 ans. Une formation de Maintien et Actualisation des Compétences (recyclage) d'1 journée permet de prolonger ou retrouver cette qualité pour une nouvelle période de 2 ans.

- Le compte rendu de la formation intégrant les analyses et les propositions d'amélioration des stagiaires est communiqué à la Direction

98,6% *des stagiaires ayant suivi une formation de FPC Sud Ouest la recommandent.*
Concernant les formations PRAP :



Un score de 9,2/10 correspond à : 7 stagiaires jugent la formation « excellente » lorsque 3 l'estiment « bonne »

Taux moyen d'obtention du certificat du 01/01/2025 au 31/12/2025 des apprenants ayant participé à la totalité de la formation = ***98%***

Taux d'absentéisme sur la formation en 2025 : 5%. Causes des absences : rendez-vous médicaux.
Un apprenant qui s'absente au cours de la 1ère journée de formation doit recommencer la totalité de la formation. En cas d'absence au cours de la 2ème journée, il lui est possible de ne participer qu'à la 2ème journée d'une autre formation à condition que celle-ci ait lieu dans un délai maximum de 6 mois et que sa présence ne fasse pas dépasser le nombre maximum de 1O stagiaires.

Le certificat Acteur PRAP est indépendant de la classification des emplois dans la convention collective.