



## PROGRAMME DE FORMATION

### Prévention des risques liés à l'activité physique en industrie, bureaux et commerce (PRAP-IBC)

Version 2 du 29/06/2025

<p><b>OBJECTIFS DE LA FORMATION</b></p>	<p>Cette formation vise à donner à chaque membre du personnel, qu'il ou elle travaille en industrie, en bureau ou en commerce, les clés pour prévenir les risques physiques, adopter des gestes sûrs et promouvoir une culture de prévention durable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les principaux risques liés à l'activité physique dans les environnements de travail industriel, administratif et commercial.</li> <li>• Identifier les situations à risque et les facteurs aggravants.</li> <li>• Adopter des gestes et postures adaptés pour préserver la santé au travail.</li> <li>• Mettre en œuvre des actions de prévention individuelles et collectives.</li> <li>• Développer une culture de prévention et promouvoir le bien-être au sein des équipes.</li> </ul>
<p><b>PUBLIC CIBLE/PRE-REQUIS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute personne adulte exerçant dans les secteurs de l'industrie, des bureaux et du commerce, quel que soit le niveau hiérarchique et l'ancienneté.</li> </ul>
<p><b>NOMBRE DE STAGIAIRES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 6 à 12 stagiaires maximum</li> </ul>
<p><b>CONTENU</b></p>	<p><b>Formation en présentiel avec exercices pratiques sur site.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction à la prévention des risques professionnels</li> <li>• Définition et enjeux de la prévention</li> <li>• Statistiques et retours d'expérience</li> </ul> <p>Identification des risques liés à l'activité physique  Principaux risques en industrie, bureaux et commerce  Facteurs aggravants et déterminants  Études de cas spécifiques par secteur  Conséquences des risques pour la santé  Troubles musculosquelettiques (TMS)  Fatigue, accidents, douleurs chroniques  Principes de sécurité physique et d'économie d'effort  Gestes et postures adaptés à chaque activité  Utilisation de matériels d'aide à la manutention  Organisation du poste de travail  Mise en pratique  Exercices et simulations sur les gestes et postures  Analyse de situations réelles ou apportées par les stagiaires  Plan d'action personnel et collectif  Conception d'un plan d'amélioration des pratiques  Échange sur les moyens de prévention à mettre en place dans son entreprise  Évaluation et échanges  Tour de table, bilan de la formation</p>



## PROGRAMME DE FORMATION

### Prévention des risques liés à l'activité physique en industrie, bureaux et commerce (PRAP-IBC)

Version 2 du 29/06/2025

<b>DUREE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 14 heures sur deux journées</li> </ul>
<b>LIEU DE STAGE</b>	↔ Sur site
<b>MODALITE D'ANIMATION ET ENCADREMENT</b>	<p>Alternance d'apports théoriques, d'études de cas et de mises en situation pratiques. Travaux de groupe, jeux de rôles et retours d'expérience.</p> <p><b>Matériel utilisé</b> : Vidéoprojecteur, supports pédagogiques, matériel de manutention, postes de travail types pour simulations.</p> <p><b>Encadrement</b> : Formation animée par un·e formateur·trice spécialisé·e en prévention des risques professionnels.</p> <p><b>Évaluation</b> : Évaluation continue lors de la session (quiz, exercices, mises en situation), bilan final oral et remise d'une attestation.</p>
<b>VALIDATION</b>	➔ Mises en situation, bilan final oral et Remise d'une Attestation de formation
<b>TARIF</b>	<b>Pour obtenir un devis contacter le : 09.84.09.31.35 / 06.25.18.14.43</b>
 <b>MODALITES ET DELAIS D'ACCES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Se présenter avec la fiche de liaison du prescripteur (Mission locale, Pôle emploi, employeur...), possibilité de financer personnellement</li> <li>▶ Test de positionnement et entretien sur rendez-vous</li> <li>▶ Réunion d'information collective selon financement</li> <li>▶ Se présenter avec pièce d'identité en cours de validité, et de quoi prendre des notes.</li> </ul> <p><b>Délai d'accès</b> : Le mois d'après qui suit l'inscription et selon le minimum de bénéficiaires atteint.</p>
<b>APRES LA FORMATION</b>	◆ Exercer dans les entreprises ou collectivités
<b>PERSONNE EN SITUATION D'HANDICAP</b>	<p>👉 <u>Pour les bénéficiaires en situation de handicap</u> :</p> <p>N'hésitez pas à nous contacter nous étudierons toutes les solutions adaptées avec notre partenaire l'AGEFIPH ILE DE France</p> <p><b>Contact référent handicap : M. ZANO Gilles 06.25.18.14.43</b></p>

**Taux de satisfaction** : --- **Nombre de stagiaires formés** : --- (ces indicateurs de résultats seront renseignés dès la mise en place des premières formations et à minima deux fois par an)