# PROGRAMME DE FORMATION :

## MAC Acteur PRAP IBC - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau version 2026

**1 jour / 7h**

**Tarif INTER : 330€HT/stagiaire** + frais annexes

**OBJECTIF :**

Maintenir et actualiser les compétences de l'acteur PRAP IBC :

- Identifier les risques de son métier
- Observer et analyser les situations de travail dangereuses
- Participer à la prévention et à la maitrise des risques de son entreprise

**PUBLIC VISE – PRE REQUIS** : Acteur PRAP IBC, titulaire d'un certificat PRAP IBC délivré par une entité habilitée

**NOMBRE DE STAGIAIRES :** 10 MAX

**LIEU :** Formation en intra entreprise
**DUREE :** 1 journée - 7 heures (9h-12h30/13h30-17h)
**MODALITE ET DELAI DE MISE EN ŒUVRE :** Formation sur demande du client, mise en œuvre sous 3 mois selon disponibilité

**CERTIFICATION** : Certificat Acteur PRAP valable 2 ans/24 mois.
**Seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative, peuvent prétendre à la l'obtention du certificat d'acteur PRAP**
**Un MAC (Maintien et Actualisation des Compétences) est requis pour prolonger le certificat de 24 mois**

**PEDAGOGIE** :

- Alternance de théorie et d'exercices pratiques.
- Formation encadrée par un formateur titulaire du certificat de formateur PRAP IBC et à jour de certification.
- Vidéoprojection, paperboard, supports et matériels pédagogiques : 1 caisse avec poignées, 1 caisse sans poignées, tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.

**CONTENU DE FORMATION :**

**Théorie :**

**L'impact de la mise en place d'une démarche PRAP dans l'établissement.**

Retours d'expériences, partage et retours.

1. Présentation des analyses réalisées sur les postes de travail
2. Présentation du plan d'action suite aux propositions d'amélioration

**Actualisation des compétences.**

Poursuivre l'évaluation de ses risques professionnels.

1. Revoir les limites du corps humain.
2. Rappel des déterminants de l'activité physique
3. Rappel des principes de sécurité physiques et d'économie d'effort
4. Révision et mise en pratique des techniques de manutention
5. Mise à jour de « Observer, analyser et proposer des pistes d'améliorations »

**Exercices pratiques :**

Observation d'une situation de travail dangereuse (photo, film, sur poste de travail).
Analyse d'une situation de travail dangereuse (photo, film, sur poste de travail).
Recherche et propositions d'améliorations
Maitrise de la Fiche outil PRAP

**Evaluation Certificative :** 40mn

Scénario d'une situation de travail présentant un ou des risque(s) que le stagiaire devra observer et analyser via la grille de certification d'acteur PRAP.
Ce scénario s'accompagne d'images ou d'une vidéo suffisamment représentatives d'une situation de travail en lien avec son secteur d'activité professionnelle et permettant de répondre à l'ensemble des indicateurs