



# MAC PRAP IBC : Maintenir et actualiser ses Compétences d'acteur PRAP IBC

MACPRAPIBC

L'acteur PRAP prend soin de soi, et profite plus longtemps.

## Objectifs

Devenir acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique, **acteur PRAP** dans son entreprise ou son établissement.  
L'acteur PRAP contribue à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique, auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles.

### Public Visé

Personnels exposés à la manutention manuelle ou aux efforts

### Pré Requis

Titulaire du certificat d'acteur PRAP IBC  
Etre dans la capacité physique suffisante pour exercer toutes postures inconfortables et manutentions de charges.

## Objectifs pédagogiques

Devenir acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.

### Méthodes et moyens pédagogiques

Exposés interactifs, démonstrations pratiques, simulations.  
**Retrouvez le document de référence PRAP IBC de l'INRS ici**

## Parcours pédagogique

Réaliser une analyse réflexive de ses pratiques  
\* Retour d'expérience  
Actualiser ses compétences sur les risques liés à l'activité physique  
\* Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou établissement  
\* Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé  
\* Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement.  
Echanges sur ses bonnes pratiques professionnelles  
\* Signaler les situations à risques  
\* Echanger avec tous les acteurs PRAP pour proposer des améliorations visant la suppression ou la réduction des risques liés à l'activité physique lors de la manutention manuelle.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur PRAP IBC

## Les + métier

L'acteur PRAP contribue à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique, auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles.

### Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, mises en situation

### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Effectif

De 4 à 10 Personnes

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **Nous consulter**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**

SINCEO - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 73 31 05340 31



**Contactez-nous !**

**Quentin REGNIER**  
Formateur risques professionnels

Mail : [quentinregnier@sinceo.com](mailto:quentinregnier@sinceo.com)