

**DEMARCHE PRAP**  
**(Prévention des risques liés à l'activité physique)**  
**Option IBC : Industrie-Bâtiment-Bureaux-Commerce**  
*(Maintenance et Actualisation des Compétences - MAC)*

**OBJECTIFS**

- Actualiser ses connaissances et maintenir ses compétences en PRAP
- Être capable de contribuer à la mise en œuvre concrète et durable de la démarche PRAP, par la participation active à l'amélioration de ses conditions de travail (proposition d'actions concrètes pour mieux maîtriser les risques identifiés)
- Continuer à mobiliser, de manière concertée, les différents acteurs de son entreprise pour la réussite de la démarche

**PARTICIPANTS et PRE-REQUIS**

Salariés d'entreprises des secteurs Industrie, Bâtiment, Tertiaire, Commerce et Petite Enfance, adhérentes à l'AIST 21, souhaitant engager une démarche de prévention

Prérequis : être titulaire d'un certificat PRAP-IBC

**PROGRAMME (conforme au référentiel de l'INRS)**

- Retour d'expériences
- Actualisation des compétences (de façon itérative entre les postes de travail et la formation dispensée)  
Être acteur de sa propre prévention, en restant capable de :
  - Comprendre l'intérêt de la prévention dans son entreprise
  - Connaître les risques de son métier
  - Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
  - Observer et analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
  - Proposer des améliorations de sa situation de travail
  - Faire remonter l'information aux personnes concernées
  - Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort (exercices et échanges de pratiques)

**MOYENS PEDAGOGIQUES**

Formation-action alternant théorie, études de cas pratiques issus de l'expérience professionnelle des participants et travaux en sous-groupes. Utilisation des documents INRS.

**MODALITES D'OBTENTION DU CERTIFICAT ET VALIDITE**

L'évaluation est réalisée tout au long et en fin de la formation-action suivant les grilles d'épreuve certificative de l'INRS. Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation-action et ayant satisfait aux épreuves certificatives obtiendra la délivrance d'un certificat PRAP-IBC d'une validité de 24 mois.

La prolongation de la validation de ce certificat est conditionnée au suivi d'un stage MAC (Maintenance et Actualisation des Compétences) d'une journée tous les 24 mois.

**DUREE DE LA FORMATION : 1 jour soit 7 heures**

**LIEU :** dans l'entreprise

**TAILLE DES GROUPES :** de 4 à 8 personnes par groupe

**INTERVENANT :** Formateur de l'AIST 21 certifié par l'INRS et à jour de ses compétences

**TARIF :**

→ Formation intra-entreprise : **500 € HT/ groupe** soit 600 € TTC

*Formation imputable sur le plan de formation professionnelle continue. Organisme de formation n° 26 21 00437 21 - référencé Datadock.*

*Toute inscription annulée moins de 8 jours ouvrables avant le début du stage et tout retard à la formation seront facturés*

*à 60 % du coût unitaire (dépense non imputable au titre de la formation professionnelle continue).*

*L'AIST 21 ne saurait être tenue pour responsable de l'annulation d'un stage le jour même, du fait de l'absence.*

Informations et inscriptions : **03 80 74 46 47 - [iprp@aist21.com](mailto:iprp@aist21.com) - [www.aist21.com](http://www.aist21.com)**

53 avenue Françoise Giroud, Parc Valmy - CS 37628 - 21076 DIJON CEDEX