



---

# FORMATION INITIALE

## PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

### «PRAP»

---

## PROGRAMME DE FORMATION

**Nature de l'action** concourant au développement des compétences :

L'action envisagée entre dans l'une des catégories prévues à l'article L.6313-1 du Code du travail, à savoir :

**Action de formation**

*Cette formation n'est plus enregistrée au RS (répertoire spécifique)/ pas de n° RNCP France Compétences*

*L'organisme certificateur est l'INRS (Institut National Recherche & Sécurité)*

**Objectif général :**

**La formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) permet au salarié d'être acteur de sa propre prévention et de celle de son entreprise ou de son établissement. En étant capable d'identifier et d'analyser les risques des situations de travail, le salarié Acteur PRAP participera efficacement à la mise en œuvre de la démarche de prévention.**

**COMPETENCES A ACQUERIR :**

Cette formation-action PRAP a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles liées à l'activité physique. Elle implique par sa nature un engagement de l'encadrement ou de l'employeur, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines.

Elle permet, par la mise en œuvre de compétences spécifiques, de :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement ;
- Observer et analyser sa situation de travail afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues, en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain et ses limites ;
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention ;
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi **(2S uniquement)**

**Programme/ Contenu :**

Comprendre l'intérêt de la prévention :

Les différents enjeux de la prévention au sein de son entreprise

Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

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 son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé (méthodologie d'analyse)

Proposer des améliorations pour sa situation de travail :

A partir des causes identifiées au cours de l'analyse, en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail et en prenant en compte les principes généraux de prévention

Faire remonter l'information aux personnes concernées

Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort :

Appliquer ces principes à l'ensemble de ses situations de travail et utiliser les équipements mécaniques et aides à la manutention

### **2S uniquement :**

L'Accompagnement à La Mobilité de la personne aidée

L'ALM dans la démarche de prévention et ses enjeux

Le schéma décisionnel de l'ALM

### **Public concerné (prérequis, contexte, effectif) :**

Pour participer à la formation d'Acteur PRAP, il faut juste être âgé de + de 18 ans et comprendre le français.

Toutefois, afin d'assurer les conditions de réussite de la formation, il est essentiel que l'entreprise ou l'établissement soit engagé(e) dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.

Nombre de participants : 4 à 10 participants par session. Le CFB peut être amené à accepter l'inscription de salariés de plusieurs entreprises sur une même session (dans ce cas, la formation se déroulera au CFB exclusivement)

*Candidat en situation de handicap : prendre contact avec nos référents handicap Aurore GILLOT ou Fanny LAFFONT (03.81.47.92.92) pour une étude personnalisée (faisabilité & compensations envisageables)*

### **Durée, dates, horaires, délai d'accès, lieu :**

**La durée de la formation initiale dépend du secteur professionnel dont proviennent les personnes à former :**

- **14 heures** (minimum en présentiel) **pour les salariés des secteurs industrie, BTP, commerce et activités de bureau** (*formation Acteur PRAP IBC*), **avec une répartition conseillée de 1 jour + 1 jour (non consécutifs)**.
- **28 heures** (minimum en présentiel) **pour les salariés du secteur sanitaire et médico-social** (*formation Acteur PRAP 2S*), **avec une répartition conseillée de 2 jours + 2 jours**. Les spécificités du secteur 2S et les compétences dédiées à la maîtrise de la démarche d'accompagnement de la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi, expliquent le différentiel d'heures avec la formation d'acteur PRAP IBC.

**Dates :** Les 2 jours de formation ne peuvent être consécutifs. Ils doivent être suffisamment espacés pour laisser un temps d'observation et d'analyse au participant, sur lesquelles s'appuieront les épreuves finales de certification. Il en est de même pour la PRAP 2S, mais en 2 jours + 2 jours.

Un calendrier de formation PRAP est en cours d'élaboration par notre équipe. En attendant, si cette formation vous intéresse, nous vous invitons à saisir vos coordonnées en bas de la page de présentation de la formation PRAP, sur notre site internet <https://www.cfbfc.fr/>, et nous prendrons attache auprès de vous pour planifier une date ensemble



**Horaires :** 1 journée de formation se déroule sur 7 heures (en ôtant la pause méridienne).  
Plusieurs propositions d'horaires seront faites et le choix sera précisé sur la convention de formation  
(exemple : 8h30-12h00 13h00-16h30 ou 9h00-12h30 13h30-17h00...)

**Lieu :** CFB- 15 Impasse des Saint-Martin 25000 BESANCON  
ou autre endroit possible (chez l'employeur : dans ce cas, les participants seront tous salariés de la même entité)

### **Méthodes et moyens techniques/ pédagogiques :**

**Modalité** (Présentiel, Distanciel, Hybride) : **Présentiel** exclusivement

Une salle équipée de chaises et tables suffisamment spacieuse + vidéoprojecteur (ou grand téléviseur) + tableau blanc.

**2S uniquement** : salle permettant de pratiquer l'ALM dans de bonnes conditions, avec des équipements **obligatoires** : lit médicalisé, verticalisateur électrique, lève-personne électrique.

Apport de connaissances en santé et sécurité au travail  
Mises en situations au plus proche de l'activité réelle des participants

L'animation s'appuie sur une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique au travers d'exercices, d'études de cas et d'échanges avec les participants. Le formateur veille à permettre aux participants de confronter leur bonne compréhension des concepts en facilitant l'échange et la discussion.

### **Coût :**

Coût pédagogique :

**Acteur PRAP IBC** (industrie, BTP, commerce et bureaux) : forfait total de 237 € les 2 jours par stagiaire pour des demandes individuelles  
110€ de l'heure, soit un forfait de 1540 € les 2 jours, pour un groupe de minimum 7 salariés d'une même entreprise.

**Acteur PRAP 2S** (sanitaire et médico-social) : forfait total de 474 € les 4 jours par stagiaire pour des demandes individuelles  
110€ de l'heure, soit un forfait de 3080 € les 4 jours, pour un groupe de minimum 7 salariés d'une même entreprise

Les OPCO des entreprises prennent en charge cette formation Net de taxe, le CFB n'est pas assujéti à la TVA. Tous frais inclus (sauf les déjeuners non prévus par le CFB)

### **Personne chargée de la formation :**

Les moyens d'encadrement sont assurés par le formateur. Le formateur est à jour de ses compétences et titulaire du certificat de « Formateur PRAP » et de « Formateur de formateur PRAP » délivré par le réseau INRS.

Nom du formateur : **FLAMENT Sylvain**

### **Suivi de l'action :**

Diffusion et signature de feuilles d'émargement par ½ journées. Attestations individuelles de fin de formation

### **Modalités d'évaluation de l'action :**

Un questionnaire d'enquête préalable est adressé à l'employeur en amont de la formation, pour aider le formateur à se faire une idée du niveau de sensibilisation aux risques liés à l'activité physique.

Durant la formation, évaluation à partir de cas concrets et critères d'évaluation (épreuves certificatives).  
Questions verbales.

Points et retours réguliers sur le ressenti des stagiaires concernant l'avancée de la formation.

### **Sanction finale de la formation :**

L'acteur PRAP est certifié s'il a participé à la totalité de la formation et s'il a validé l'ensemble des épreuves certificatives organisées pendant la formation.

La réussite aux épreuves certificatives permet d'obtenir le certificat d'acteur PRAP IBC ou 2S, selon la filière de formation suivie.

Ce certificat, délivré par l'INRS, est valable au niveau national pour une durée de 24 mois.

Cette formation est régie par un ensemble de dispositions (modalités de mise en œuvre, référentiels, documents administratifs...) formalisées dans le [document de référence du dispositif global de formation à la prévention des risques liés à l'activité physique](#).

Bilan « à chaud » en fin de formation (questionnaires individuels de satisfaction). Questionnaires individuels évaluation de l'action de formation 3 à 6 mois après (à froid). Si la formation a été financée par un employeur, celui-ci sera également interrogé sur son niveau de satisfaction

**Satisfaction** : pas encore de retour pour cette formation, que notre organisme commence à mettre en place

**Taux de réussite à l'examen** : pas encore de retour pour cette formation, que notre organisme commence à mettre en place

### **Possibilité de Continuité de Parcours :**

Tous les 2 ans, pour prolonger la validité du certificat, l'acteur en PRAP devra suivre une session de Maintien et Actualisation des Compétences (MAC PRAP) d'une durée de 7 heures (MAC PRAP IBC) ou 14 heures (2 journées) (MAC PRAP 2S) et valider les épreuves certificatives à l'issue du stage. Contactez-nous.

### **Inscription/ Contact :**

C.F.B. – 15, impasse des Saint-Martin – 25000 BESANCON

Fanny FLEURY, Référente Relations Entreprises

Mail : [fanny.fleury@mfr.asso.fr](mailto:fanny.fleury@mfr.asso.fr)

Tél : 03.81.47.92.93