

**DURÉE****7 heures - 1 jour****RYTHME****Dates définies avec le client****PARTICIPANTS****10 personnes maximum****TARIF****800 € HT / session****Identification de l'action**

Formation : MAC PRAP IBC – Maintien & actualisation des compétences – Prévention des risques liés à l'activité physique

Référence : PROG-FPFPRAPIBCMAC - Version : V7.0 - Mise à jour : 2026-06

Organisme : 3SAFE Morgan DETOISIEN

NDA : 28 50 01329 50 ne vaut pas agrément de l'État

SIRET : 438 408 676 00056

Habilitation SST réseau CARSAT n°H37226/2021/SST-1/0/14

Liste d'agrément Préfecture Normandie SSCT CSE et Liste Économique financière et sociale - Centre AIPR n°1317 Ministère de l'Environnement

Objectifs pédagogiques

Objectif général : actualiser les compétences d'acteur PRAP IBC afin de contribuer à la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement. À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Se situer comme acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Observer et analyser une situation de travail à partir du fonctionnement du corps humain.
- Identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise du risque et proposer des pistes de prévention adaptées.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents.

Public visé, prérequis et admission

Public visé : professionnels en activité souhaitant intervenir dans la prévention des risques liés à l'activité physique au sein de leur établissement.

Prérequis : avoir un certificat d'acteur PRAP IBC.

Durée, rythme et modalités de déroulement

Durée : 7 heures - 1 jour

Rythme / période : Dates définies avec le client.

Participants : 10 personnes maximum

Format : 100 % présentiel

Lieu / accès : Présentiel en intra uniquement.
Location de salle possible (nous contacter).

Délais d'accès : Entrée possible sous 30 jours après validation administrative, sous réserve de disponibilité.

Contenu et progression pédagogique**Séquence 1 - Cadrage PRAP et enjeux de prévention**

- Fondements du PRAP, intérêt de la prévention et enjeux pour l'entreprise.
- Acteurs de la prévention internes et externes.
- Retour d'expérience et échanges sur les actions mises en place depuis la formation initiale.

Séquence 2 - Comprendre les risques liés à l'activité physique

- Anatomie, fonctionnement du corps humain et pathologies associées.
- Accidents du travail, maladies professionnelles et atteintes à la santé.

Séquence 3 - Observer et analyser une situation de travail

- Mécanisme d'apparition du dommage.
- Repérage des éléments d'une situation de travail dangereuse.
- Identification des déterminants et proposition d'amélioration.

Séquence 4 - Prévenir et agir en sécurité

- Application des principes d'auto-prévention.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à la situation de travail.
- Consolidation des acquis et préparation à la certification PRAP IBC.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes pédagogiques : alternance d'apports, démonstrations, exercices, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation.

Moyens techniques : salle adaptée, support de projection, documents pédagogiques, outils numériques ou collaboratifs.

Supports : support de formation, fiches pratiques, ressources complémentaires / livrables remis.

Modalités de suivi, assiduité et accompagnement

Suivi de l'exécution : feuille d'émargement, suivi de l'assiduité, traçabilité des exercices et accompagnement pendant la formation.

Évaluation des résultats : positionnement initial (+2 jours), évaluations formatives pendant les séquences, évaluation finale des acquis par quiz, cas pratique. Sanction de l'action : attestation de fin de formation ou certificat de réalisation transmis à l'issue de l'action selon les modalités applicables.

Évaluation des acquis et sanction de l'action

Évaluation des résultats : positionnement initial, évaluations formatives pendant les séquences, évaluation finale des acquis par quiz, cas pratique, observation ou production attendue. Sanction de l'action : attestation de fin de formation et certificat de réalisation transmis à l'issue de l'action selon les modalités applicables.

Accessibilité et adaptation handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins d'aménagement le plus tôt possible afin d'étudier les adaptations raisonnables.

Référent handicap : contact@3safe.fr

Modalités possibles : adaptation des supports, rythme, modalités d'évaluation, accessibilité des locaux ou orientation vers partenaires spécialisés.

Tarif, financement et modalités administratives

Tarif : 800 € HT en intra (départements 50 et 14); autres départements : nous contacter (frais en sus).

Modalités de règlement : Selon CGV.

Contacts, réclamations et amélioration continue

Contact administratif et pédagogique :

morgan.detoisien@3safe.fr - 07 80 59 68 92 - contact@3safe.fr

Site : <https://3safe.fr>

Réclamations : contact@3safe.fr. Les retours participants et commanditaires sont analysés dans une logique d'amélioration continue.

Adresse : 292, rue des Azalées 50000 Saint-Lô

Indicateurs et informations complémentaires

Indicateurs de résultats : N/A. Indicateurs qualité, taux de satisfaction, taux d'atteinte des objectifs, résultats ou références disponibles sur demande.

Documents associés : règlement intérieur, conditions générales, livret d'accueil, protocole handicap, procédure réclamations.

Informations pratiques permanentes

Lieu / accès : Présentiel en intra uniquement. Location de salle possible (nous contacter).

Besoins matériels stagiaires

Si besoin EPI pour pratique, la convocation indique les besoins.

Livret, stylo et carnet de notes sont fournis au stagiaire.

Documents post-formation numériques à disposition.

Équipe pédagogique

L'action est réalisée en partenariat avec un organisme habilité PRAP IBC et animée par une formatrice certifiée Formateur PRAP IBC & PRAP 2S en cours de validité, ostéopathe D.O. (2013). Référent pédagogique : Morgan DETOISIEN mobilisé pour le suivi administratif et pédagogique.