



## DURÉE

14 heures - 2 jours

## RYTHME

Dates définies avec le client

## PARTICIPANTS

10 personnes maximum

## TARIF

1 600 € HT en intra (50 et 14)

### Identification de l'action

**Formation :** Formation initiale PRAP IBC - Prévention des risques liés à l'activité physique

**Référence :** PROG-FPFPRAPIBCINI - 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 :** permettre aux participants d'agir en acteurs de prévention PRAP IBC et de contribuer à la maîtrise des risques liés à l'activité physique dans leur entreprise. 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 sa situation de travail en mobilisant les bases du fonctionnement du corps humain.
- Repérer les atteintes à la santé et les facteurs de risques susceptibles d'être encourus.

### Public visé, prérequis et admission

**Public visé :** tout salarié concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique dans une filière Industrie, BTP, Commerce ou activités de bureau.

**Prérequis :** aucun obligatoire. Possibilité de suivre le module INRS gratuit « Acquérir les bases en prévention des risques professionnels ».

### Durée, rythme et modalités de déroulement

**Durée :** 14 heures - 2 jours

**Rythme / période :** Dates définies avec le client.

**Participants :** 10 personnes maximum

**Format :** 100 % présentiel, étalé sur 3 semaines avec travail intersession

**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 - Cadre PRAP et prévention

- Fondements du PRAP, intérêt de la prévention et enjeux pour l'entreprise.
- Rôle des acteurs de prévention internes et externes.

#### Séquence 2 - Corps humain et atteintes à la santé

- Anatomie, fonctionnement du corps humain et liens avec l'activité physique.
- Pathologies associées, accidents du travail et maladies professionnelles.

#### Séquence 3 - Observation et analyse

- Observation d'une situation de travail dangereuse.
- Mécanisme d'apparition du dommage.
- Identification des éléments d'une situation de travail et des facteurs de risque.

#### Séquence 4 - Maîtrise du risque

- Recherche et proposition d'améliorations adaptées au contexte de travail.
- Participation à la prévention dans l'établissement.

#### Séquence 5 - Principes d'auto-prévention

- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents selon la situation.
- Mises en situation, études de cas et travail intersession.

#### Séquence 6 - Certification et transfert

- Évaluation certificative selon le dispositif PRAP IBC.
- Synthèse, transfert en situation de travail et maintien des compétences à 24 mois.



## 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 (+2jours), 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](mailto: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 :** 1 600 € HT en intra (départements 50 et 14). Autres départements : nous contacter (frais en sus). Finançable OPCO selon situation.

**Modalités de règlement :** Selon CGV.

## Contacts, réclamations et amélioration continue

**Contact administratif et pédagogique :**

[morgan.detoisien@3safe.fr](mailto:morgan.detoisien@3safe.fr) - 07 80 59 68 92 - [contact@3safe.fr](mailto:contact@3safe.fr)

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

**Réclamations :** [contact@3safe.fr](mailto: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.

**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

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