



**M.A.C. P.R.A.P. I.B.C.**  
**MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES**  
**PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
**INDUSTRIE, BÂTIMENT, COMMERCE**

### Références réglementaires

#### Manutention :

Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du Code du Travail.

#### Formation à la sécurité :

Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 DU Code du Travail.

#### PRAP :

Document de référence INRS.

### Pré-requis

Être titulaire du certificat d'acteur PRAP de moins de 2 ans.

### Durée

1 jour (7 heures).

### Périodicité

2 ans.

### Nombre de participants

4 à 10

(La formation ne peut pas avoir lieu à moins de 4 participants).

### Conditions matérielles

Salle, tables et chaises,  
Mur clair pour projection,  
Tableau papier ou tableau effaçable.

### Equipements à mettre à disposition pour le client :

Poste de travail et charges à manutentionner.

### **PUBLIC VISE**

Les salariés de l'entreprise ayant suivi la formation initiale PRAP dans les secteurs Industrie, Bâtiment et Commerces.

### **OBJECTIFS**

Maintenir et actualiser les compétences de l'acteur PRAP IBC

- Identifier les risques de son activité
- Observer et analyser les situations de travail
- Participer à la maîtrise des risques

### **COMPETENCES**

- Se situe 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 en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Participer à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention

### **QUALIFICATIONS**

Certificat PRAP délivré à l'issue de l'épreuve certificative (si le candidat a satisfait aux exigences de celle-ci, et s'il a participé à l'intégralité de la formation), valable 24 mois. Pour rester valable à l'issue des 24 mois, le titulaire du PRAP devra suivre une formation de Maintien et Actualisation des Compétences de PRAP (MAC PRAP IBC)

### **PROGRAMME DE FORMATION**

- Accueil des stagiaires
- Présentation du formateur
- Présentation du programme et des objectifs
- Retour sur les projets mis en place pour le partage de l'expérience de chaque acteur
- Actualisation des compétences

Observer, analyser et proposer des pistes de solutions à partir d'un « cas pratique ».

Rappel et validation des principes de sécurité et d'économie d'effort à travers la manutention des charges inertes

- Evaluation – renouvellement de la certification
- Bilan de la journée

### Note

Cette formation doit être réalisée par un formateur d'un organisme habilité par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS).