

## OBJECTIFS

- ☑ 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 en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les atteintes à la santé susceptible d'être encourues
- ☑ Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

## PUBLIC

- ☑ Tous salariés ou personnes amenés à travailler dans un bureau

## PROGRAMME

- ☑ Les risques du métier, les accidents du travail, les maladies professionnelles spécifiques aux activités de bureau
- ☑ Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles Les principes de la prévention des risques
- ☑ Notion élémentaire des facteurs biomécaniques : appareil locomoteur et œil Les éléments déterminants de l'activité du bureau : fatigue visuelle, activité physique statique...
- ☑ Notions d'ergonomie pour l'aménagement des bureaux et les différentes techniques d'économie d'efforts (Réglage de siège, d'écran d'appui, luminosité, zones vertes...)
- ☑ Observation et analyse d'une situation de travail sur écran ;
- ☑ Identification et analyse des déterminants Méthodes de recherche des pistes d'amélioration
- ☑ Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés au bureau

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ☑ Apports didactiques, travaux en sous-groupe et exercices pratiques
- ☑ Après un apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré des études de cas sur le terrain
- ☑ Des documents supports seront mis à disposition des stagiaires pour la réalisation des travaux, et une fiche de proposition d'amélioration sera réalisée et remise à l'équipe du groupe de travail.

RÉF : FIPRAPOB

DURÉE : 2 jours / 14 heures

### ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

### PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Pas de prérequis  
Selon disponibilité au moment de l'inscription

### EVALUATIONS

A l'issue de la formation, les stagiaires qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfaits aux épreuves certificatives du référentiel de compétences PRAP IBC recevront un certificat d'acteur PRAPIBC, une attestation d'assiduité et une attestation de fin de formation.

Le certificat d'acteur PRAP IBC délivré au stagiaire est valable 24 mois, et fait l'objet d'un maintien-actualisation des compétences obligatoire MAC PRAP IBC

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Formation assurée par une entité habilitée par le réseau prévention de l'assurance maladie-Risques professionnel / INRS

### INFORMATIONS STRUCTURE

#### C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains  
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE  
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027  
Code NAF : 7490B  
Numéro de déclaration d'activité :  
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)  
Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

### CONTACTS

Secrétariats : Magali Fauvergue  
06 62 38 81 53  
[secretariat-said.cohen@c2s-formation.fr](mailto:secretariat-said.cohen@c2s-formation.fr)  
Responsable pédagogique : Saïd COHEN  
06.60.72.54.67 [contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)  
Responsable pédagogique massage bébé :  
Christel Boudignon  
06.58.43.80.68 [christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)  
Responsable pédagogique petite enfance et  
parentalité : Carole Cohen  
06.63.92.83.09 [contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)