

# Devenez un véritable acteur de la PRAP avec MQS

(Prévention des risques liés à l'activité physique)





**1. La PRAP, qu'est-ce que c'est ?**  
Avant propos et cadrage de la formation

**2. À qui est-elle destinée ?**  
Vous travaillez en Industrie, dans le Bâtiment ou dans le Commerce (IBC) ?  
Vous êtes directement concernés

**3. Quel est son format ?**  
Découvrez son format et la manière dont elle s'organise  
au sein de votre entreprise

**4. La PRAP à travers quelques chiffres**



# 1. LA PRAP, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Votre profession inclus une activité physique, de par le fait vous êtes quotidiennement amenés à porter des charges, manipuler des objets imposants et lourds ou bien répéter les mêmes gestes à longueur de journées. Vous travaillez dans un bureau, êtes constamment assis derrière un ordinateur et n'adoptez pas forcément les bonnes postures.

Des douleurs peuvent alors apparaître, parfois de manière ponctuelle mais aussi de manière régulière, dans ce dernier cas c'est l'arrêt maladie.

**Comment pallier à la pénibilité de votre quotidien au travail ?**

**Comment éviter ou réduire les risques de blessures et de souffrance ?**

**Vous le découvrirez lors de notre **formation** à travers les trois grandes thématiques abordées :**

- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique, au sein de son entreprise
- 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, pouvant être encourues
- Être capable de participer à la maîtrise des risques dans son entreprise ainsi qu'à sa prévention

## 2. À QUI EST-ELLE DESTINÉE ?

La prévention des risques liés à l'activité physique concerne l'ensemble des salariés exerçant au sein d'une entreprise rattachée aux secteurs de l'Industrie, du Bâtiment ou du commerce.

Elle profite aussi bien aux salariés de l'entreprise qu'aux dirigeants. En effet leur santé est préservée, le travail devient moins pénible et l'ambiance est nettement meilleure.

La PRAP aura également un effet de levier très positif sur votre marque employeur, de quoi fidéliser vos collaborateurs et en attirer de nouveaux.

*« Quand une entreprise mène une politique de prévention active, c'est tout le monde qui en bénéficie »*



### 3. QUEL EST SON FORMAT ?

Répartie sur une à trois semaines, elle se compose de **14 heures de formation** lissées sur deux journées. Elle est dispensée par une formatrice certifiée par l'INRS à la formation des acteurs PRAP IBC et 2S (Sanitaire et Social). Egalement infirmière spécialisée en santé du travail ainsi qu'Ergonome, elle possède déjà bon nombre de formations à son compte avec un **taux de satisfaction proche des 98%**.

Organisée en intra ou en inter-entreprise, son effectif est de **12 stagiaires** maximum, au-delà la portée et les bénéfices escomptés seraient limités.

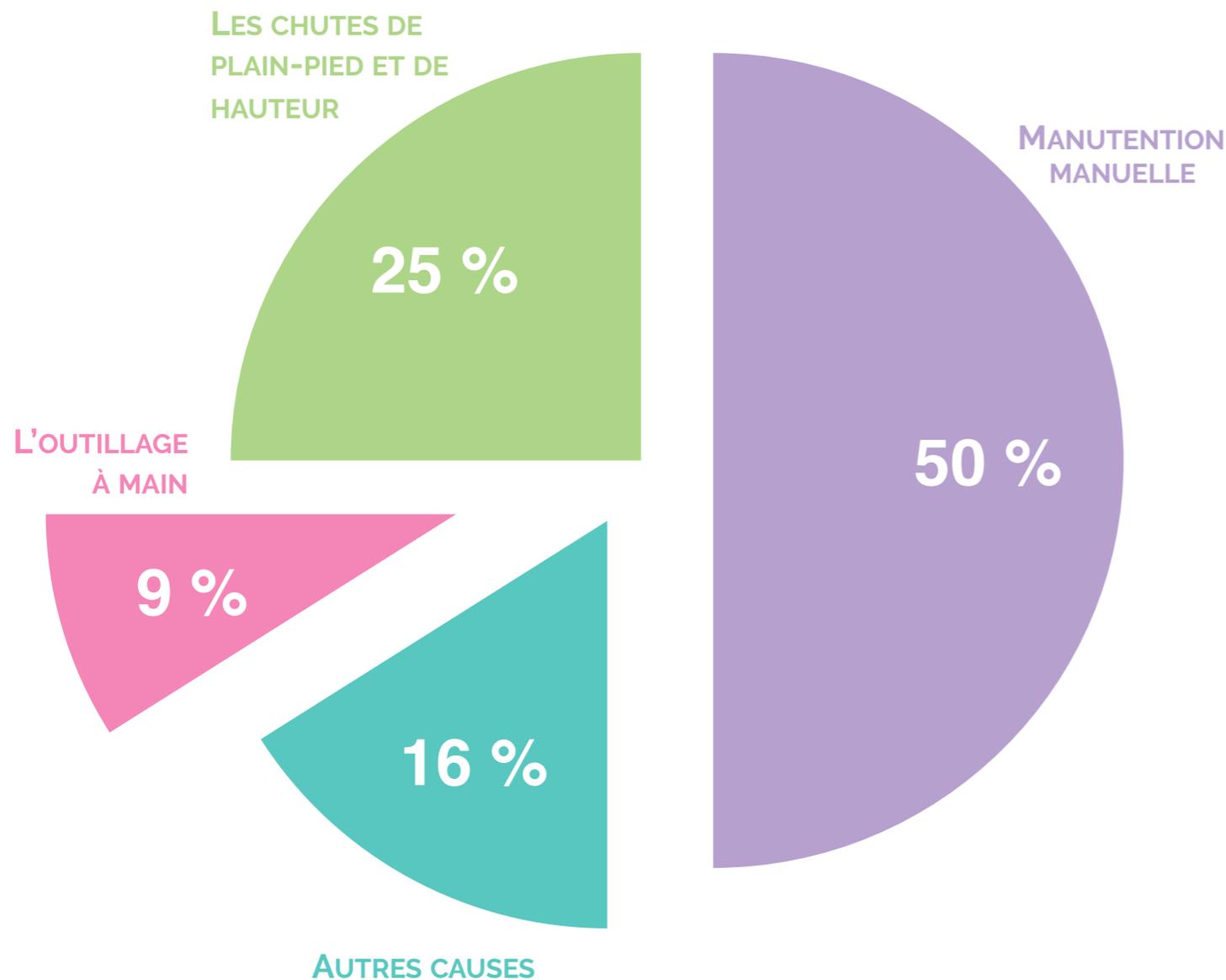
Les stagiaires ayant suivi la formation se verront recevoir le **Certificat Acteur PRAP IBC** délivré par l'INRS par l'intermédiaire de l'organisme de formation MQS. Il est valable durant deux ans avec prolongation possible en suivant le stage « maintien et actualisation des compétences » que nous proposons également.

Elle peut se dérouler dans vos locaux ou dans les nôtres.



## 4. LA PRAP À TRAVERS QUELQUES CHIFFRES

Principales causes d'accidents du travail en France  
(source : ameli.fr)



1 accident du travail sur 3 se produit en manipulant ou en portant des objets

1 salarié sur 20 est accidenté au travail chaque année

8 maladies professionnelles sur 10 sont liées à l'activité physique

1/3 des accidents du travail sont des accidents liés à la manutention manuelle

***Il est nécessaire d'améliorer la situation !***

# À PROPOS

---

**MQS, acteur majeur de la formation et du conseil dans le grand quart nord-ouest de la France, intervient spécifiquement auprès des secteurs :**

- Industriels, BTP et Commerce
- Sanitaires : Centres hospitaliers, Cliniques, etc...
- Sociaux et médico-sociaux : établissement pour personnes âgées, handicapés adultes et enfants, centres d'aide sociale à l'enfance, centres d'enseignement spécialisé pour mineurs ou jeunes handicapés ou présentant des difficultés d'adaptation, centres d'action médico-sociale précoce, services d'aide par le travail, services pour personnes en difficultés

**« La problématique de votre établissement est unique : Notre réponse l'est aussi »**



# NOUS CONTACTER

---

**Vous souhaitez en savoir plus sur la formation PRAP IBC ?**

N'hésitez pas à nous demander le programme complet de formation



**02.99.05.04.43 / 06.17.79.6014**



**qdelanoue@mqs-formation.com**

