

Demandes d'échauffement en entreprise - Informations à l'usage de nos clients

1/ Constat et contexte

La demande d'échauffement en entreprise est croissante, dans de nombreux secteurs d'activité (industrie, BTP et logistique principalement).

Peu de publications attestent de l'efficacité des échauffements sur la prévention des TMS et du risque physique, à l'exception des salariés exposés au froid ou d'un contexte accidentologique comportant une prévalence nette d'accidents musculaires dans la première heure de travail.

A contrario, de nombreuses déclarations d'accident de travail survenues lors des séances d'échauffement ont été enregistrées ces dernières années. Ces "sur-accident" sont paradoxaux, s'agissant d'une activité "de prévention" et doivent inciter les entreprises à la prudence.

Le droit du travail ne permet pas à l'employeur d'imposer des pratiques de santé sans lien avec le travail. L'employeur peut simplement informer et sensibiliser les salariés et, s'il sont volontaires, leur offrir une formation, des moyens (salle, matériel..) et du temps pour les pratiquer.

Le terme "échauffements" renvoie à une pratique sportive très précise (minimum 30 minutes de pratique, effort > 50 W, élévation effective de la température corporelle..). Cette pratique codifiée est irréalisable dans le contexte du travail. Le terme de "réveil corporel" est donc plus approprié.

2/ Offre KOP, en réponse aux demandes d'échauffements reçus des entreprises.

Compte tenu du contexte décrit dans le précédent paragraphe :

KOP n'anime pas des séances d'échauffement déconnectées d'un programme de prévention comportant un temps diagnostic, une prise en charge du risque environnemental, des actions de formation, une validation sociale, une évaluation...

Nous recommandons à nos clients souhaitant réduire de façon efficace et pérenne le risque physique et les TMS, de mettre en place une formation pilote PAMAL ([lien](#)).

Ces formations PAMAL permettent, dans des conditions sécurisées (pas de sur-accident, respect de la réglementation et du climat social..), **de mettre en place des séances "Réveil PAMAL"** avant la prise de poste, pour les salariés et équipes volontaires.

Si le client ne souhaite pas expérimenter notre offre PAMAL complète (qui intègre le risque environnemental), **nous proposons un programme "Réveil PAMAL" ([lien](#))** comportant :

- Une présentation en CHSCT et une présentation aux équipes concernées.
- Reposant sur le volontariat, tant pour les référents que pour les salariés qui intégreront la pratique en début de poste et qui devront avoir bénéficié eux même d'un bilan individuel.
- Une visite des unités concernées à fin de repérer les contraintes physiques et de proposer des mouvements adaptés à ces contraintes.
- Des bilans individuels permettant de repérer les facteurs de risques personnels, de contre-indiquer certains mouvements et d'en prioriser d'autres, correspondants aux besoins et capacités des salariés.
- Une formation solide pour les référents : connaissance de la physiologie de l'activité physique et de l'appareil locomoteur, intérêt et limites de la pratique du Réveil PAMAL, prise en compte du risque environnemental, règles de précaution, pratique et enseignement des mouvements, animation et contenu des séances...
- Comportant une évaluation et une restitution.
- Animée par un kinési-préventeur ayant validé une formation de formateurs PAMAL et une formation d'animateur Gym Santé Kiné et disposant d'une solide expérience en entreprise et en santé au travail.

Le référent de ces formations pour KOP est **Christian MEIGNAN**, que vous pouvez joindre au **02 96 58 09 02**