



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien – BP 112 – 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02

pamal@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com



Fiche formation 7

Formation à l'animation de séances "Réveil PAMAL"

Contexte :

- La moitié des accidents de travail et les 3/4 des maladies professionnelles concernent des affections de l'appareil locomoteur.
- Le risque physique et ses conséquences sont donc une préoccupation majeure de nombreuses entreprises.
- En complément des démarches ergonomiques de prévention des risques environnementaux, Kiné Ouest Prévention propose des formation-actions PAMAL (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) destinées à dépister et réduire les facteurs de risques individuels.
- Ces formations sont basées sur le volontariat afin d'impliquer les salariés dans la préservation de leur propre santé.
- Les évaluations à distance de ces actions, publiées dans les congrès et la presse professionnelle, montrent une réelle application des acquis de la formation par les participants et des bénéfices durables (mieux être au travail, meilleure connaissance de son corps et de sa santé).
- Parmi les différentes modalités d'intervention PAMAL, la mise en place de séances "Réveil PAMAL", avant la prise de poste, concerne plus particulièrement les salariés exposés au froid, mais également les unités dans lesquels a été constaté une prévalence des accidents locomoteurs en dépit de poste.
- La présente fiche décrit la formation des salariés qui animeront ces séances "Réveil PAMAL"

Objectifs :

- Permettre aux participants d'animer des séances « Réveil PAMAL » destinées à eux-mêmes et à leurs équipes avant la prise de poste
- Proposer aux salariés volontaires un bilan individuel et des conseils préventifs (mouvements personnalisés, gestuelle préventive, hygiène de vie, tests complémentaires..)

Participants : managers de proximité ou salariés ayant répondu à un appel à référents, issus d'unités soumises à des contraintes physiques au poste de travail, volontaires pour animer des séances de réveil corporel.

Intervenant : Un Kinésithérapeute, formateur PAMAL accrédité par Kiné France Prévention.

Programme :

1/ Visite préparatoire (1 à 2 H par unité concernée)

- Visite de l'unité avec un manager inscrit à la formation
- Entretien avec quelques salariés – questionnaire sur les contraintes physiques au poste
- Validation des contraintes et choix des mouvements pour l'unité
- Prises de vues photos/vidéo destinées à illustrer les supports pédagogiques du programme

2/ Séances individuelles bilan-conseil (3/4H par futur animateur "Réveil PAMAL" et 1/2H par salarié volontaire pour participer aux séances collectives) :

- Attentes, représentations et motivations concernant les réveils PAMAL.
- Antécédents et facteurs de risque personnels.
- Bilan kiné morphostatique, ostéoarticulaire et neuro-musculaire.
- Remise du bilan avec conseil individualisé (à conserver et éventuellement transmettre au médecin ou au kiné traitant) et d'une fiche de transmission (mouvements recommandés, mouvements contre-indiqués) à transmettre aux animateurs Réveil PAMAL

NB : ce bilan est couvert par le secret médical et sera remis en main propre au salarié qui seul en dispose, aucune information ne sera transmise à des tiers

3/ Formation (5 séances de 4H, espacées d'une à deux semaines)

Séance 1 :

- Animation d'un réveil PAMAL 1 auprès d'un groupe de volontaires par le formateur avec captation vidéo
- Rappel du contexte de l'action et de sa place dans la démarche globale de prévention
- Effet des pratiques physiques préventives (échauffements, étirements, rodage articulaire..) sur les fonctions cardio vasculaire, ostéo articulaire, neuro musculaire, viscérale et psycho sociale
- Débriefing de la pratique des mouvements depuis les bilans individuels
- Analyse de la captation vidéo du réveil PAMAL 1
- Remise d'une fiche Réveil PAMAL 1
- Pratique en groupe des mouvements du RP1, corrections individualisées
- Objectifs pour la séance 2 : pratiquer les mouvements personnels et ceux du RP1 (a l'aide du livret, le la FRP1 et de la captation vidéo transmise aux participant), echanger avec les collègues sur le programme RéveilPAMAL.

Séance 2 :

- Animation d'un réveil PAMAL 1 par le formateur
- Rôle et limite des échauffements dans la prévention des accidents du travail et maladies professionnelles de l'appareil locomoteur
- Remise d'une fiche Réveil PAMAL 2
- Pratique des mouvements du RP2, corrections individuelles, captation vidéo
- Constitution des binômes d'entrainement/animation par unité
- Objectifs pour la séance 3 : pratiquer en binôme les mouvements du RP2 (a l'aide du livret, le la FRP et de la captation vidéo transmise au participant), puis faire une tentative d'animation d'un RP1 en groupe avec des volontaires des unités concernés

Séance 3 :

- Animation d'un réveil PAMAL 1 par les binômes avec captation vidéo
- Analyse de de captation vidéo du réveil PAMAL 1 animés par les binômes
- Rôle des affiches, stratégie de diffusion
- Remise d'une fiche Réveil PAMAL 3
- Pratique des mouvements de la FRP3, corrections individuelles, captation vidéo
- Animation tournante a partir de mouvements des FRP 1 et 2
- Objectifs pour la séance 4 : pratiquer en binôme les mouvements de la FRP3 (a l'aide du livret, le la FRP et de la captation vidéo transmise au participant), animer chaque matin en binôme une séance RP2 avec des volontaires des unités concernés

Séance 4 :

- Animation d'un réveil PAMAL 2 par les binômes avec captation vidéo
- Analyse de de captation vidéo du réveil PAMAL 2 animés par les binômes
- Motivation et modalités d'inscription aux bilans individuels, a transmettre dans les unités
- Comment concevoir de nouvelles FRP à partir du référentiel Réveil PAMAL
- Conception collective d'une nouvelle FRP
- Animation tournante a partir de mouvements des FRP 1, 2 et 3
- Constitution de nouveau binômes
- Objectifs pour la séance 5 : pratiquer par les nouveaux binômes des mouvements de la nouvelle FRP (a l'aide du livret, le la FRP et de la captation vidéo transmise au participant), animer chaque matin en binôme une séance RP3 avec des volontaires des unités concernés, concevoir une nouvelle FRP par binôme

Séance 5 :

- Animation d'un réveil PAMAL 3 par les binômes avec captation vidéo
- Analyse de de captation vidéo du réveil PAMAL 3 animés par les binômes

- Bilans des demandes d'intégration de nouveaux volontaires au programme
- Présentation par chaque binôme de sa nouvelle FRP et animation en groupe
- Animation tournante a partir de mouvements des différentes FRP
- Modalité et rythme de variation des variables d'animation (binôme, groupe, séances types..) pour lutter contre l'érosion de la pratiques.
- Objectifs avant le débriefing : animer chaque matin en binôme une séance RP (en variant les RP1/2/3 et nouvelles) avec des volontaires des unités concernés

4/ Entre la séance 5 et le débriefing : Programmation de séances de bilans individuels pour intégrer les nouveaux volontaires

4/ Séance de débriefing à 6 semaines (4H)

- Animation d'un réveil PAMAL par les binômes avec captation vidéo
- Analyse de de captation vidéo du réveil PAMAL animés par les binômes
- Débriefing du lancement du programme, premier retours des participants, obstacles rencontrés..
- Correction, amélioration et validation des nouvelles FRP
- Animation tournante a partir de mouvements des différentes FRP, correction
- Réponse aux questions, synthèse et évaluation de la formation

Supports pédagogiques remis aux participants :

- Livret de pratique couleur
- Fiche bilan individuel
- Fiches séances-type