



## 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 6.2

**Prestation :** Préparation, animation et restitution d'une **formation PAMAL** (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) **APP** ( Accident de plain Pied)

**Spécialité de formation :** développement des capacités comportementales et relationnelles (code 413)

**Catégorie d'actions :** actions d'adaptation et de développement des compétences (loi du 5 mars 2014)

#### 1 - Contexte :

La moitié des accidents de travail sont dû à des manutentions ou des accidents de plain pied

Les 3/4 des maladies professionnelles concernent des affections de l'appareil locomoteur

Le risque physique et ses conséquences sont donc une préoccupation majeure dans de nombreux secteurs d'activité

En complément des démarches ergonomiques de prévention qui agissent sur les facteurs de risques environnementaux, Kiné Ouest Prévention propose des actions PAMAL (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) destinées à dépister et réduire les facteurs de risques individuels.

Ces formations d'éducation pour la santé sont proposées, aux salariés volontaires afin de les impliquer dans une démarche participative d'acquisition de savoir faire individuels mais également de propositions collectives d'amélioration des situations à risque.

Les évaluations à distance de ces actions montrent une réelle application des acquis de la formation par les participants et des bénéfices durables (mieux être au travail, évolutions comportementales..).

Le protocole PAMAL utilisé pour ces formations a été certifié par Kiné France Prévention. Notre organisme est également titulaire d'une certification ISO 9001 délivré par Bureau Veritas.

#### 2 - Objectifs :

Permettre aux participants d'acquérir des savoirs, savoirs faire et savoirs être leur permettant de préserver la santé de leur appareil locomoteur et réduire leurs risques d'accidents de plain pied

Participer à la démarche durable de réduction des risques d'accidents de plain pied en impliquant collectivement les participants dans la recherche d'amélioration des situations à risque d'APP.

**3 - Participants :** 6 à 10 opérateurs ayant assisté à une réunion d'information et volontaires pour participer à la formation

**4 - Intervenant :** un kinésithérapeute, formateur PAMAL certifié par Kiné France Prévention

#### 5 – Programme

**5.1 Présentation du projet devant le CHSCT ou un groupe ressource\* (1H),** réalisée par notre formateur ou par vos soins, à l'aide d'un diaporama fourni par KOP) : Objectifs, méthodologie, contenu et supports de l'action, réponses aux questions.

\*Responsable Ressources Humaines – Responsable Formation Continue – Responsable Hygiène et Sécurité, Responsables des unités concernées - Elu(s) du CHSCT – Médecin et/ou infirmière du travail ...

**5.2 Réunion d'information des salariés (1H) :** présenter l'action pour permettre aux participants de s'inscrire aux formations en étant informés et volontaires.

*NB : Les salariés volontaires pour participer à la formation devront remplir un formulaire d'inscription et d'engagement qu'ils remettront au formateur lors du bilan individuel ou de la première séance de formation*

#### 5.3 Visite préparatoire (4H) :

- Entretien avec le responsable en charge du projet et avec d'autres responsables (HSE, RH, Formation..) concernés par le projet.

- Étude de documentation : DUERP (extrait concernant les postes concernés et le risque d'accidents de plain pied), consignes et documents de sécurité en vigueur.
- Visite globale de l'établissement, afin de contextualiser l'action.
- Pour chaque type de poste concerné par l'action : Observation du local, du poste, des véhicules, équipements et outils utilisés, des situations comportant des risques d'accidents de plain pied. Prises de vue photos et/ou vidéos.
- Ouverture d'une Fiche d'Amélioration des Situations à Risque.

#### **5.4 Entretien-bilan individuel (1/2 heure par stagiaire inscrit) :**

- Remise du dépliant PAMAL et présentation du programme, calendrier et modalités de la formation
- Évaluation des facteurs de risques personnels à partir d'un questionnaire, d'un entretien semi-directif et de tests de dépistage des tensions, blocages et dysfonctionnements de l'appareil locomoteur.
- Tests de capacités physiques, d'équilibre et de savoir-faire posturo gestuels. Vidéo évaluation d'un geste de métier.
- Remise au participant du livret PAMAL, recommandation de quelques mouvements préventifs ou compensatoires aux accidents de plain pied.
- Objectifs personnels à réaliser avant la première séance : lire le dépliant et présenter la formation à son responsable, échanger avec un collègue inscrit à la même formation, tester les mouvements recommandés, réfléchir à une situation à risque,

*N.B : les informations recueillies pendant ce bilan sont à l'usage exclusif du salarié qui pourra s'il le souhaite les transmettre au médecin du travail ou à son médecin traitant.*

#### **5.5 Formation : 12H (3 séances de 4H) par groupe de 6 à 10 participants**

##### **Première session :**

- Accueil – présentation.
- Évaluation des connaissances et représentations concernant la santé de l'appareil locomoteur (questionnaire du bilan)
- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur et de l'équilibration : bipédie, prédominances fonctionnels et interdépendances, système musculaire global, fonctions équilibre..
- Projection de photos et/ou vidéos réalisées lors de la visite préparatoire, analyse d'une première situation à risque d'accidents de plain pied, propositions d'améliorations.
- Découverte corporelle et éducation gestuelle : Gravité et équilibre, prédominances fonctionnels et interdépendances, placement et déplacement des membres inférieurs, alternances des appuis.
- Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires (séance 1) : choix des mouvements grâce à la fiche d'aide à la pratique et aux conseils du kiné, pratique en groupe et corrections individualisées.
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour la séance 2 : relire le livret, réflexion en binôme (avec un autre participant à la formation) sur une situation à risque d'accidents de plain pied (avec prise de vue si cela n'a pas été fait lors de la visite), écoute corporelle en situation "hors travail", pratique de quelques mouvements préventifs.

##### **Deuxième session :**

- Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application.
- Brèves révisions des connaissances vues à la première session (quiz inter équipe à partir du diaporama).
- Dépouillement de la vidéo évaluation du geste de métier réalisée pendant le bilan – auto analyse des risques encourus – évaluation des contraintes articulaires – report des cotations obtenues sur le bilan.
- Projection de photos et/ou vidéos réalisées par l'intervenant lors de la visite préparatoire ou par les participants lors de l'inter séance, analyse d'une seconde situation à risque d'accidents de plain pied, propositions d'améliorations.
- Application à quelques situations de travail (sur site si possible ou reconstituées dans le cas contraire) des principes d'économie gestuelle et de confort physique découvert depuis le début de la formation. Analyse des risques liés à l'environnement et propositions d'amélioration.
- Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires (séance 2) : choix des mouvements grâce à la fiche d'aide à la pratique et aux conseils du kiné, pratique en groupe et corrections individualisées.
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour la séance 2 : relire le livret, réflexion en binôme (avec un collègue et un responsable) sur une situation à risque (avec prise de vue si cela n'a pas été fait lors de la visite), écoute corporelle en situation de travail, pratique de quelques mouvements préventifs.

### Troisième session :

- Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application de l'inter séance
- Projection de photos et/ou vidéos réalisées par l'intervenant lors de la visite préparatoire ou par les participants lors de l'inter séance, analyse de quelques situations à risque d'accidents de plain pied, propositions d'améliorations, finalisation de la FASR (fiche d'amélioration des situations à risques).
- Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires (séance 2) : choix des mouvements grâce à la fiche d'aide à la pratique et aux conseils du kiné, pratique en groupe et corrections individualisées.
- Remise des fiche bilans individuelles, calcul du score total et report des recommandations individuelles du formateur kiné.
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour l'après formation
- Évaluation de la formation par les participants (questionnaire d'évaluation + verbalisation).
- Synthèse de la formation et présentation de la FASR, en présence d'un représentant de la direction.

### 6 - Méthodes pédagogiques :

- Échanges interactifs autour de supports multimédias, pratiques collectives avec corrections individualisées.
- Le contenu de ces formations est centré sur l'acquisition d'outils personnalisés de préservation des accidents de plain pied
- Des tests simples d'ordre quantitatif et qualitatif permettent aux stagiaires d'évaluer avec le kiné leur potentiel et leurs problèmes locomoteurs et de choisir des mouvements préventifs ou compensatoires adaptés à leurs besoins et particularités.
- Les bases anatomiques et physiologiques minimales nécessaires pour adhérer au projet sont découvertes aux travers d'outils visuels et de perception corporelle (on apprend sur soi).
- Les images et vidéos réalisées pendant la visite préparatoire permettent d'analyser des situations à risque d'accidents de plain pied. Elles permettent d'aborder les conditions de travail à partir des éléments de la visite préparatoire et du vécu des salariés. Des propositions d'amélioration de ces situations d'accidents de plain pied viendront alors conforter ou enrichir celles déjà formulées dans le cadre de groupes de réflexion internes à l'établissement. Une fiche d'amélioration des situations à risque formalisera ces propositions.
- Des affiches de réactivation, apposées à proximité des postes de travail incitent les participants à appliquer les savoirs faire qu'ils ont acquis en formation.

### 7 - Supports pédagogiques remis à chaque participant : une fiche bilan individuel et 1 livret PAMAL/APP.

### 8 - Moyens logistiques à prévoir :

- Une salle de 40 m<sup>2</sup> minimum – table et chaises amovibles (pour la pratique).
- Un vidéo projecteur – un écran (ou un mur clair) – un paper-board.
- Accès aux locaux professionnels, postes de travail, équipement et outils habituellement utilisés par les stagiaires.

### 9 – Évaluation, et possibilités de suivi :

- Transmission au(x) responsable(s) en charge du suivi de l'action et au médecin du travail de la synthèse du dépouillement des questionnaires d'évaluation et de la fiche d'amélioration des situations à risque
- Restitution orale de l'action (**1H**) devant le CHSCT, le Codir, un Copil...
- Possibilité d'évaluation à distance par questionnaire de la mise en application des outils de la formation et des bénéfices ressentis
- Possibilité de bilans individuels à distance avec mesure de l'évolution des capacités et facteurs de risques...
- Possibilité de séances de réactivation périodiques ou de recyclage à distance de la formation
- Possibilité de formation de référents destinés à pérenniser l'action.