



**Kiné Ouest Prévention**

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

## Fiche formation 9.1

### Formation PAMAL (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur)

**Catégorie d'actions** (loi n°2009-1437 du 24 novembre 2009) : catégorie 2, développement des compétences (pendant le temps de travail ou hors temps de travail)

#### 1 - Contexte :

- 1/3 des accidents de travail est dû à des manutentions (250 000 accidents pour l'année 2000 ayant entraîné 9,5 millions journées d'IT),
- Les 2/3 des maladies professionnelles concernent des affections de l'appareil locomoteur, soit environ 10 000 maladies déclarées pour l'année 2000 ayant entraîné 1,5 millions de journées d'IT. Ces maladies sont regroupées dans les tableaux 97-98 (lombalgies) et 57 (affections périarticulaires),
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont un ensemble d'affections survenant à la périphérie de toutes les articulations, touchant principalement les membres supérieurs et le dos.
- Les T.M.S. ne sont pas des accidents mais résultent de l'action à terme de contraintes modérées, soutenues ou bien répétitives appliquées sur des tissus sains ou non. On s'accorde à reconnaître à ces affections une origine plurifactorielle : évolutions de l'organisation du travail, facteurs psychosociaux, intérêt au travail, autonomie, sollicitations excessives des muscles ou des tendons : amplitude, force, répétition, contexte socio-familial et facteurs de risque individuels
- En complément des démarches ergonomiques de **prévention**, le groupement Kiné Ouest Prévention propose aux responsables d'entreprises et aux médecins du travail confrontés à des accidents du travail et/ou des maladies professionnelles portant sur l'appareil locomoteur des formations **PAMAL** que nous avons progressivement élaboré puis testé dans des entreprises de différents secteurs d'activité (transport et logistique - production - santé - tertiaire...).

#### 2 - Objectifs :

- Diminuer, chez les participants, la fréquence et la gravité des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique.
- Permettre aux participants d'acquérir des savoirs, savoirs faire et savoirs être leur permettant de mieux contrôler le risque d'accidents et de maladies professionnelles de l'appareil locomoteur
- Participer à la démarche global pluridisciplinaire de prévention et santé au travail.

**3 - Participants** : 6 à 12 opérateurs soumis à des risques le risque d'accidents et de maladies professionnelles de l'appareil locomoteur, ayant assisté à une réunion d'information et volontaires pour participer à la formation

**4 - Intervenant** : un kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail

## 5 - Programme

**5.1 Présentation du projet devant le CHSCT ou un groupe ressource\* (1H) :** 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 opérateurs et agents de maîtrise (1H) :** présenter l'action pour permettre aux participants de s'inscrire aux formations en étant informés et volontaires.

**5.3 Visite préparatoire** (durée à déterminer selon le nombre d'unités concernées) :

- Visite globale de l'établissement,
- Entretien avec un agent de maîtrise par unité concernée et visite de l'unité,
- Entretien + questionnaire d'évaluation des contraintes pour chaque type de poste concerné par l'action,
- Observation des modes opératoires sur chaque type de poste concerné - prises de vues,
- Etude de documentation : DUERP - Rapports CHSCT - Process - Organigramme - Consignes de sécurité.

*N.B. : l'audit préparatoire ne sera réalisé qu'une fois dans chaque unité concernée, quelque soit le nombre de formations programmées par la suite.*

**5.4 Bilan individuel** (1/2 heure par stagiaire inscrit) :

- Evaluation 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 corporels,
- Tests de capacités physiques et de savoir-faire posturogestuels.
- Vidéo évaluation d'un geste de métier.
- Remise au participant d'un fiche bilan individuelle PAMAL

*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 : 12 h** (3 séances de 4H) par groupe de 6 à 12 participants

**Première session :**

- Accueil - présentation.
- Causes et conséquences des accidents du travail et de maladies professionnelles de l'appareil locomoteur
- Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions, gestes et postures :
- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur : échange interactif autour du diaporama et des modèle biomécaniques.

**Pause**

- Education gestuelle : placement et déplacement des membres inférieurs , alternances des appuis, placement du dos, décompression discale, dégagement abdominal, relachement des épaules, utilisation de la respiration.
- Réalisation d'un geste de métier : démonstration par l'intervenant - réalisation par les participants - corrections et adaptation individualisées (limitations - handicap...).
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour l'interséance

**Deuxième session :**

- Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application de l'interseance
- 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 des contraintes articulaires - report des cotations obtenues sur le questionnaire (item 15).
- Séance Gym Santé Kiné : mouvements d'échauffement, d'étirement de détente et de récupération applicables au travail ou dans le cadre privé, avec l'aide du tableau de bord et du livret, choix des mouvements avec l'aide du kiné, pratique en groupe et corrections individualisées.

#### **Pause**

- Application à quelques situations de travail des principes des consignes de confort de sécurité et d'efficacité des manutentions, gestes et postures professionnels. Analyse des risques liés à l'environnement et propositions d'amélioration.
- Réalisation de clips vidéos « référentiel de bonne pratique » pour chaque situation étudiée.
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour l'interseance

#### **Troisième session :**

- Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application de l'interseance
- Visualisation des vidéos réalisées à la séance 2, rédaction en commun des fiches de recommandation de bonnes pratiques
- Séance Gym Santé Kiné : mouvements d'échauffement, d'étirement de détente et de récupération applicables au travail ou dans le cadre privé, avec l'aide du tableau de bord et du livret, choix des mouvements avec l'aide du kiné, pratique en groupe et corrections individualisées.

#### **Pause**

- Application à quelques situations de travail des principes des consignes de confort de sécurité et d'efficacité des manutentions, gestes et postures professionnels. Analyse des risques liés à l'environnement et propositions d'amélioration.
- Calcul du score total et recommandations individuelles du formateur
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour l'après formation
- Evaluation de la formation par les participants (questionnaire d'évaluation + verbalisation).
- Synthèse de la formation en présence d'un représentant de la Direction.

#### **6- Moyens logistiques à prévoir :**

- Une salle de 30 m<sup>2</sup> minimum - table et chaises amovibles (pour la pratique).
- Un vidéo projecteur - un écran (ou un mur clair) - un paper board.
- Un tapis de gym ou couverture à apporter par chaque participant pour la 3eme session.
- Accès aux locaux professionnels, postes de travail, équipement et outils habituellement utilisés par les stagiaires (session 2 et 3).

#### **7 - Supports pédagogiques et documents d'évaluation utilisés par l'intervenant :**

- Diaporama PAMAL
- Fiche bilan individuelle PAMAL
- Séquences vidéo réalisées pendant la visite préparatoire, les bilans individuels et la formation.
- Questionnaires d'évaluation finale.

#### **8 - Méthodes pédagogiques :**

- Échanges interactifs autour de supports multimédias (Diaporama et vidéos, squelette et modèles anatomiques, photos et vidéos réalisées pendant la visite préparatoire), pratiques collectives avec corrections individualisées.

- Le contenu de ces formations est centré sur l'acquisition d'outils personnalisés de prévention et de régulation des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur (tensions musculaires, limitations articulaires, perturbation respiratoire) qui concourent à l'apparition de TMS.
- La pédagogie est celle de la découverte ; toute prescription posturogestuelle (gardez le dos droit, pliez les genoux !) systématique est bannie. La notion de bons/mauvais gestes ou postures est remplacée par celle d'adaptation/compensation.
- Des tests simples d'ordre quantitatif (Ruffié Dickson, Sorensen par exemple) et qualitatifs (limitations, tensions, barrières motrices) permettent aux stagiaires de faire un autodiagnostic reproductible et de mettre en place les outils préventifs (respiration, relaxation, étirements, renforcement...) appris lors d'ateliers pratiques individualisés.
- Les bases anatomiques et physiologiques minimums nécessaires pour adhérer au projet sont découvertes aux travers d'outils visuels et de perception corporelle (on apprend sur soi).
- Les images et vidéo réalisées pendant la visite préparatoire permettent d'analyser, sur des situations de travail connues, les contraintes posturogestuelles qui seront spontanément rapprochées du vécu corporel des stagiaires et d'observer les différents modes d'adaptation.
- Des affiches de réactivation, apposées sur les panneaux d'affichage de l'entreprise incitent les participants formés à appliquer les savoirs faire qu'ils ont acquis.
- Ces formations sont aussi l'occasion d'aborder les conditions de travail à partir des éléments de la visite préparatoire et de l'expertise des salariés. Des propositions d'amélioration viendront alors conforter ou enrichir celles déjà formulées dans le cadre de groupes de réflexion internes à l'établissement. Des clips vidéos et affiches « recommandation de bonnes pratiques » formaliseront les consensus obtenus pendant la formation.

#### **9 - Supports pédagogiques remis aux participants ou au collectif :**

- 1 Fiche bilan individuelle PAMAL par participant
- 1 Livret PAMAL par participant.
- 1 Affiche de réactivation PAMAL par participant
- 1 affiche et 1 clip vidéo « recommandation de bonne pratique » par situation étudiée

#### **10 - Evaluation, suivi**

- Production d'un compte rendu synthétique de la formation comprenant le dépouillement des questionnaires individuels d'évaluation de fin de formation
- Restitution par écrit ou oralement des facteurs de risque observés et des propositions d'actions de réduction du risque (1H)
- Recyclage et perfectionnement (3H par groupe, 3 à 6 mois après la formation)
- Production d'affiches personnalisées destinées à la réactivation des messages préventifs et à la pérennisation des pratiques préventives (1H par affiche)