

Fiche formation 9.1.3

Prestation : Préparation, animation et restitution d'une **action PAMAL** (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur)

1 - Contexte :

- La moitié des accidents de travail sont dûs 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 France 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 actions d'éducation pour la santé sont proposées aux salariés volontaires afin de les impliquer dans une démarche participative d'acquisition de savoirs-faires 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 par les participants et des bénéfices durables (mieux être au travail, évolutions comportementales...)
- Le protocole PAMAL utilisé pour ces actions a été certifié par Kiné France Prévention. Notre organisme est également titulaire des certifications ISO 9001 et VeriSelect délivrées par le 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 physiques personnels
- Participer à la démarche durable de réduction des risques professionnels en impliquant collectivement les participants dans la recherche d'amélioration des situations comportant un risque physique.
- Mettre en place pour les participants une pratique de réveil corporel avant la prise de poste

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 (réalisée par vos soins, à l'aide d'un diaporama fourni par Kiné Ouest Prévention)

5.2 Réunion de préparation de l'action, visite du site et réunion d'information des salariés (3H) :

- **Participants** : formateur Kiné Ouest Prévention, responsable HSE, responsable RH (ou formation), responsables des unités concernées
- **Ordre du jour** : Présentation des objectifs, de la méthodologie, du contenu et des supports de l'action. Planning et organisation des interventions. Moyens logistiques (salles, accès aux postes..) - Information des salariés et modalités de recueil des inscriptions – modalités de restitution de l'action et suivi - Réponses aux questions.
- **Visite globale du site** avec la responsable HSE
- **Réunion d'information des salariés** : présenter l'action pour permettre aux participants de s'inscrire aux formations en étant informés et volontaires.

5.3 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 et de savoir-faire posturo gestuels. Vidéo évaluation d'un geste de métier.
- Remise au stagiaire du livret PAMAL, recommandation de quelques mouvements préventifs ou compensatoires.
- 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.

5.4 Observation des postes et situations de travail (3H) :

- En amont : Étude de documentation (extrait DUERP concernant les postes concernés et le risque physique), consignes et documents de sécurité en vigueur.
- 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 physiques - Prises de vue photos et/ou vidéos.
- Ouverture d'une Fiche d'Amélioration des Situations à Risque (FASR)

5.5 Formation : 14H (4 séances de 3H30) par groupe de 8 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 : bipédie, prédominances fonctionnels et interdépendances, système musculaire global, colonne et courbures, rachis lombaire et port de charge.
- Découverte corporelle et éducation gestuelle : Gravité et équilibre, prédominances fonctionnels et interdépendances, placement et déplacement des membres inférieurs, alternances des appuis, placement du dos, décompression discale, dégagement abdominal, relâchement des épaules, utilisation de la respiration.
- Pratique d'une séance type de Réveil PAMAL.
- Projection de photos et/ou vidéos réalisées lors de la visite préparatoire, repérage des situations à risques qui seront à prioriser.
- Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour la séance 2 : relire le livret, écoute corporelle en situation "hors travail", pratique en solo du Réveil PAMAL.

Deuxième session :

- Pratique d'une séance type de Réveil PAMAL.
- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur : rachis dorsal et respiration, rachis cervical et vision, épaule et mouvements du membre supérieur.
- Projection de photos et/ou vidéos réalisées lors de la visite préparatoire, analyse d'une première situation à risque, propositions d'améliorations.
- 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 (avec prise de vue si cela n'a pas été fait lors de la visite), pratique de quelques mouvements préventifs, 1 pratique en groupe du Réveil PAMAL.

Troisième session :

- Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application.
- Pratique d'une séance type de Réveil PAMAL.
- Brèves révisions des connaissances vues aux 2 premières séances (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.
- 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 : pratique des mouvements préventifs sur poste et au travail, rédaction d'une ligne de FASR, pratique quotidienne du Réveil PAMAL.

Quatrième session :

- Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application de l'inter séance
- Quelques notions sur le stress : définition, mécanisme, causes, conséquences, outils de régulation
- Finalisation de la FASR (fiche d'amélioration des situations à risques).
- Si le groupe et demandeur et selon le temps disponible : séance d'initiation à la relaxation
- 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.

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 de la santé de l'appareil locomoteur.
- La pédagogie est celle de la découverte ; toute prescription posturo gestuelle systématique est bannie. La notion de bons/mauvais gestes ou postures est remplacée par celle d'adaptation/compensation/économie/amélioration.
- 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 l'étude des postes permettent d'analyser des situations à risque et de formuler des propositions d'amélioration.
- Des affiches de réactivation, apposées à proximité des postes de travail peuvent inciter les participants à appliquer les savoirs faire qu'ils ont acquis en formation.

Supports pédagogiques remis à chaque participant : une fiche bilan individuel PAMAL, un livret PAMAL et une fiche "Réveil PAMAL".

Moyens logistiques à prévoir :

- Une salle de 40 m2 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.

6 - Évaluation et restitution (2H)

- Dépouillement des questionnaires d'évaluation et finalisation de la FASR par l'intervenant
- Validation de la FASR par le responsable de l'unité concernée et le responsable HSE
- 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 FASR
- Restitution orale de l'action devant les responsables concernés ou le CHSCT...