

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 notamment).

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'ils sont volontaires, leur offrir une formation, des moyens (salle, matériel..) et du temps pour ces pratiques de santé ou de bien être.

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 KFP, en réponse aux demandes d'échauffements reçus des entreprises.

Compte tenu du contexte décrit dans le précédent paragraphe :

KFP 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, les TMS et la pénibilité, **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](#)) selon les modalités suivantes :

- Présentation du projet en CHSCT et 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.
- Visite des unités concernées à fin de repérer les contraintes physiques et de proposer des mouvements préventifs adaptés à ces contraintes.
- Bilan individuel pour chaque volontaire intégrant le programme, permettant de repérer les facteurs de risques personnels, de contre-indiquer certains mouvements et d'en prioriser d'autres.
- Formation solide pour les référents qui animeront les séances : connaissance de la physiologie de l'activité physique et de l'appareil locomoteur, intérêt et limites de la pratique du Réveil PAMAL, règles de précaution, pratique et enseignement des mouvements, construction et animation des séances.
- Ces formations comportent une évaluation et une restitution. Elles sont animées par des kinési-préventeurs 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 KFP est **Christian MEIGNAN**, que vous pouvez joindre au **06 83 42 05 55**