



Programme de la formation-action PAMAL* pour agents des collectivités territoriales

*Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur

1/ Contexte

La Mutuelle Nationale Territoriale s'investit dans le domaine de la prévention en développant un accompagnement santé au travail à destination des collectivités territoriales.

Dans les collectivités territoriales 70% des accidents de travail, 80 % des restrictions médicales et 90% des maladies professionnelles concernent des affections de l'appareil locomoteur. Un TMS déclaré génère en moyenne 400 jours d'arrêt pour un coût de 21000 €, 40% conduisent à des séquelles. Le risque physique et la pénibilité sont une problématique majeure pour les élus et cadres territoriaux.

La MNT a conclu un partenariat avec Kiné France Prévention, réseau associatif reconnu pour son expertise dans le domaine de la prévention du risque physique, des TMS et de la pénibilité.

Kiné France Prévention propose aux responsables des collectivités confrontés à ces problématiques, ou souhaitant les prévenir, des formations-actions PAMAL (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) destinées à dépister et réduire les facteurs de risques individuels et environnementaux.

Les évaluations de ces actions montrent une réelle application des acquis et des bénéfices durables (mieux être au travail, amélioration des situations et des pratiques, réduction des indicateurs ASMP...)

2/ Objectifs :

Permettre aux agents participants de préserver leur capital santé locomoteur, de réduire leurs risques physiques personnels et d'améliorer leur qualité de vie au travail et leurs pratiques professionnelles

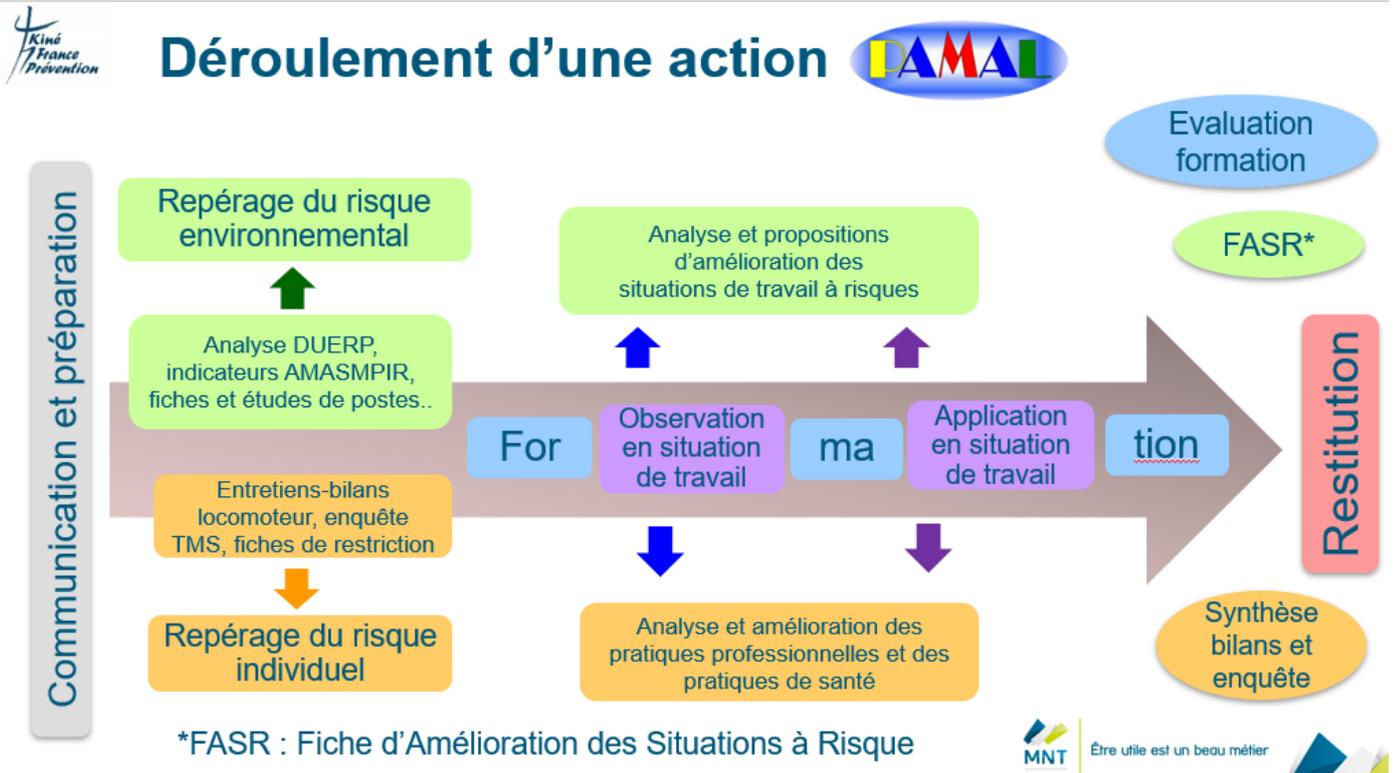
Permettre responsables participants de réduire le risque physique et la pénibilité par une amélioration des situations à risque et des pratiques professionnelles.

3/ Participants : 6 à 12 agents volontaires pour participer à la formation

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

5/ Description de l'intervention

Schéma général de la démarche



5.1/ Entretien-bilan individuel (1/2 heure par participant) :

Remise du dépliant PAMAL et présentation du programme, calendrier et modalités de l'intervention
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 port de charge.
Remise au participant du livret PAMAL, prescription 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 de travail 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/ Première séance de formation collective (3.5 H)

Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur (adapté aux résultats de l'enquête et des bilans).
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 de mouvements préventifs et/ou compensatoires (séance 1) : pratique en groupe et corrections individualisées.
Initiation au port de charge en protection discale.
Apprentissage d'une routine de mouvements (la séance "Réveil PAMAL").
Préparation de la séance « Observations et conseils en situation de travail 1 » : planning de la séance, choix des situations
Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour la séance 2 : Relire le livret. Pratique individuel des mouvements préventifs, au fil de l'eau.

5.5/ Observations et conseils individuels en situations de travail (3.5 H)

Observation des locaux, des postes, des équipements et outils utilisés, des situations comportant des risques physiques, des stratégies gestuelles, prises de vue photos et/ou vidéos, application des recommandations posturo-gestuels et des mouvements préventifs vues lors des 2 premières séances de formation, conseils.

Échanges avec les agents et les responsables des unités présents et le conseiller de prévention
Report des éléments sur la Fiche d'Amélioration des Situations à Risque (FASR)

5.6/ Deuxième séance de formation collective (3.5 H)

Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application.

Pratique de la routine de mouvements "Réveil PAMAL".

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 séance en situation de travail, analyse des situations à risque observées, propositions d'améliorations, amorce de la FASR (fiche d'amélioration des situations à risques).

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.

Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires (séance 2) : pratique en groupe et corrections individualisées.

Préparation de la séance « Observations et conseils en situation de travail » : planning de la séance, choix des situations

Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour la séance 3 : Relire le livret. Réflexion, si possible en binôme (avec un autre participant à la formation de la même unité), sur les situations à risque qui seront vues lors de la séance. Pratique individuelle des mouvements préventifs.

5.7/ Observations et conseils individuels en situations de travail (3.5 H)

Observation des locaux, des postes, des équipements et outils utilisés, des situations comportant des risques physiques, des stratégies gestuelles, prises de vue photos et/ou vidéos, application des recommandations posturo-gestuels et des mouvements préventifs vues lors des 2 premières séances de formation, conseils.

Échanges avec les responsables des unités présents et le responsable HSE

Report des éléments sur la Fiche d'Amélioration des Situations à Risque (FASR)

5.8/ Troisième séance de formation collective (3.5 H)

Débriefing des objectifs personnels et collectifs de mise en application de l'inter séance

Pratique de la routine de mouvements "Réveil PAMAL".

Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires (séance 3) : pratique en groupe et corrections individualisées.

Remise des fiches bilan individuel, calcul du score total et report des recommandations individuelles du formateur kiné.

Projection de photos et/ou vidéos réalisées par l'intervenant lors de la séance en situation de travail, analyse des situations à risque observées, propositions d'améliorations, finalisation de la FASR (fiche d'amélioration des situations à risques) en présence du conseiller de prévention.

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 en présence d'un responsable de la collectivité.