


## FORMATION

### PREVENTION DES TMS ET RISQUES PHYSIQUES POUR LES AGENTS DES SERVICES TECHNIQUES (travaillant au sein des ateliers municipaux / communautaires)



<b>Référente CDG</b>	<b>Géraldine LEVIER - 02.43.24.20.93 ou <a href="mailto:geraldine.levier@cdg72.fr">geraldine.levier@cdg72.fr</a></b>
<b>Lieu</b>	Collectivités d'accueil du département de la Sarthe
<b>Durée</b>	<u>1,5 jour</u> :  Jour 1 : 09h00 – 12h00 /13h00 – 16h00 + ½ journée : 09h00 – 12h00
<b>COÛT</b>	<b>200 € par agent</b>
<b>INTERVENANT</b>	Un kinésithérapeute formateur en santé au travail agréé par France Prévention
<b>PUBLIC</b>	<b>Agents des services techniques travaillant au sein des <u>ateliers</u> des services techniques / communautaires.</b>
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permettre aux participants de préserver leur capital santé locomoteur, de réduire leurs risques physiques personnels et d'améliorer leur qualité de vie au travail.</li> <li>Permettre à la collectivité de réduire le risque physique et la pénibilité par une amélioration des situations à risques et des pratiques professionnelles.</li> </ul>
<b>DEMARCHES PEDAGOGIQUES</b>	<p><b>Avant formation</b> : Envoi d'un lien à chaque participant (directement à l'agent ou via sa collectivité) vers un questionnaire destiné à adapter le contenu de la formation aux problématiques de santé et aux environnements de travail.</p> <p><b>L'analyse des questionnaires sera réalisée par le kinésithérapeute formateur afin d'assurer la confidentialité des données.</b></p>
<b>CONTENU</b>	<p><b>Première séance de formation collective (6H)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les TMS et le risque physique en collectivité et dans les services techniques, à partir des données CNRACL et des réponses au questionnaire préalable.</li> <li>Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur (adaptés aux résultats de l'enquête et des bilans).</li> <li>Découverte corporelle et éducation gestuelle : gravité et équilibre, prédominances fonctionnelles et interdépendances, placement et déplacement des membres inférieurs, alternances des appuis, placement du dos, décompression discale, dégageant abdominal, relâchement des</li> </ul>

	<p>épaules, utilisation de la respiration.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires : pratique en groupe et corrections individualisées.</li> <li>▪ Initiation au port de charge en protection discale.</li> <li>▪ Analyse de quelques situations de travail comportant un risque physique, à partir de FASR (Fiches d'Amélioration des Situations à risques) réalisées dans des services techniques de collectivités.</li> <li>▪ Évocation des situations à risques rencontrées par les participants et priorisation de celles qui seront analysées à la session 2, à partir de prises de vue réalisées par les agents.</li> <li>▪ Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour la séance 2 : Relire le livret. Pratique individuelle des mouvements préventifs, au fil de l'eau, prises de vue de situations à risques et transmission au formateur.</li> </ul> <p><b>Entre les 2 sessions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les participants volontaires réalisent des prises de vue de situations comportant un risque physique et les transmettent au formateur</li> <li>▪ Le formateur prépare une Fiche d'Amélioration des Situations à Risques (FASR)</li> </ul> <p><b>Deuxième séance de formation collective (3H)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Débriefing des objectifs personnels et collectifs, de mise en application de l'inter séance</li> <li>▪ Pratique de la routine de mouvements "Réveil PAMAL".</li> <li>▪ Pratique de mouvements préventifs et/ou compensatoires : pratique en groupe et corrections individualisées.</li> <li>▪ Projection de photos et/ou vidéos des situations de travail à risques transmises par les agents au formateur.</li> <li>▪ Analyse des situations, propositions d'amélioration, rédaction de la FASR (Fiche d'Amélioration des Situations à Risques) en présence du conseiller de prévention.</li> <li>▪ Objectifs personnels et collectifs de mise en application pour l'après-formation</li> <li>▪ Évaluation de la formation par les participants (questionnaire d'évaluation + verbalisation).</li> <li>▪ Synthèse de la formation en présence d'un responsable de la collectivité.</li> </ul>
<b>A PREVOIR PAR LES PARTICIPANTS...</b>	<p>Venir dans une <b>tenue confortable</b>, propice à des exercices d'échauffement et d'étirement.</p> 
<b>SUPPORT</b>	<p>Un livret « Prévention des TMS chez les agents des services techniques » sera remis.</p>