



PROGRAMME DE SENSIBILISATION
SALARIÉS RÉFÉRENTS AU RISQUE DE
BLESSURES MUSCULAIRES AU TRAVAIL

Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

OBJECTIFS

- » Limiter le risque de blessures musculaires lié à une activité professionnelle nécessitant la réalisation d'efforts physiques.
- » Limiter les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à la manutention.
- » Permettre aux salariés référents de prendre en charge des séances d'échauffements avant la prise de poste pour préparer le corps à l'effort.
- » Donner des instructions claires et maîtriser l'exécution des différents exercices.
- » Être capable d'adapter les exercices en fonction des caractéristiques des salariés.
- » Pérenniser la pratique des échauffements dans l'entreprise.
- » Sensibiliser les salariés référents à la réalisation d'étirements après l'activité et à la mise en œuvre de bonnes pratiques pour minimiser le risque de blessures musculaires et optimiser les performances.
- » Apporter des conseils en termes de nutrition, d'hydratation et d'activité physique.

ORGANISATION

- » Dans les locaux de l'entreprise, par groupe de **6 personnes maximum**.
Les salariés référents doivent être des personnes volontaires, motivées, sachant lire et écrire. Une bonne condition physique est requise pour animer les séances d'échauffement. Les salariés référents souhaitent participer activement à la prévention des blessures musculaires au sein de leur entreprise.
- » **La sensibilisation dure ½ journée** et se déroule dans une salle permettant la diffusion d'un diaporama et la réalisation d'exercices physiques.
- » **La première session d'échauffements** se déroulera avec l'ergonome, qui accompagnera le salarié référent dans la démonstration des exercices.

CONDITION DE RÉALISATION

- » Pour bénéficier de cette sensibilisation, l'entreprise doit avoir mis en place des actions d'amélioration limitant le risque de blessures musculaires et aménagé au mieux le(s) poste(s) de travail concerné(s).
- » Aussi, l'entreprise doit accepter d'allouer du temps aux salariés référents pour mettre en place les séances d'échauffements avant la prise de poste.
- » Enfin, la pratique des échauffements doit être pérennisée et comprise dans le temps de travail.

PROGRAMME

»» La sensibilisation des salariés référents se déroule sur une demi-journée. Plusieurs points sont abordés :

- »» Définition d'un trouble musculosquelettique et la place des échauffements dans la prévention des TMS.
- »» Définition des termes « échauffement » et « étirement ».
- »» Informations relatives au fonctionnement d'un muscle, ainsi qu'aux effets de l'échauffement sur celui-ci (effet physiologique et psychique).
- »» Informations relatives aux différents types de blessures musculaires pouvant survenir lors d'une activité professionnelle et les facteurs de risque.
- »» Présentation des différents exercices d'échauffement et d'étirement (démonstrations et explications).
- »» Réalisation des différents exercices avec les salariés référents dans la salle de formation.
- »» Connaissances relatives aux bonnes pratiques en termes de nutrition et d'hydratation permettant de diminuer le risque de blessures musculaires.

ACCOMPAGNEMENT

- »» L'ergonome du service accompagnera les salariés référents dans l'animation de leur première session d'échauffement, afin de valider les acquis et contrôler la bonne exécution des exercices démontrés lors de la sensibilisation.
- »» L'ergonome met en œuvre les moyens d'implantation et la pérennisation de la démarche dépendra des moyens alloués par l'entreprise.

RESTITUTION

»» **Salarié(s) référent(s) :**

- »» Livret « prévenir les blessures musculaires au travail ».

»» **Employeur et médecin :**

- »» Feuille d'émargement.
- »» Synthèse de la sensibilisation.
- »» Résultat des questionnaires de satisfaction.

