

Qualité de vie

Territoria d'Argent : Bordeaux

Exercices d'étirements et de récupération

L'initiative innovante

Permettre aux agents des écoles volontaires de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) au travers de séances d'étirements durant la journée de travail.

Prévention - Santé - Formation – R H – Qualité de vie - Participation

Le besoin

Un état des lieux réalisé sur les écoles a mis en évidence des douleurs musculo-squelettiques ressenties par les agents concernant essentiellement les épaules, les coudes, le dos et les mains et pouvant entraîner des arrêts maladie ou des restrictions physiques.

Ce projet, privilégiant une approche où l'agent devient acteur de sa prévention, participe à la prévention des TMS par la prise en compte de l'individu dans son contexte professionnel plutôt qu'au travers d'un aménagement ergonomique des postes de travail.

Les objectifs

- Participer à la lutte contre l'absentéisme au travers de la prévention des TMS qui génère des restrictions physiques sur le poste de travail
- Rendre les agents acteurs de leur propre prévention, de manière participative et volontaire en leur apprenant à s'échauffer pour ne pas se faire mal.

La description de l'initiative

Qui :

La commande est portée par la direction de l'Education.

Les acteurs : la médecine du travail, la DRH (service formation) et la direction de l'Education.

Les partenaires : intervenants extérieurs pour les formations

Pour qui : les bénéficiaires ou destinataires

Les bénéficiaires : 850 agents des écoles de Bordeaux.

Les destinataires : les enfants des écoles et le personnel enseignant qui bénéficieront d'un personnel municipal en meilleure forme & plus pérenne.

Quoi : description de l'initiative « en action »

Les agents volontaires (1 par école) sont formés sur une journée par des kinésithérapeutes.

La matinée est consacrée aux connaissances théoriques et l'après-midi à la pratique, via des exercices soulageant les articulations et des exercices de récupération (étirements, massages, relaxation).

Les agents volontaires relaient l'enseignement proposé (document pédagogique fourni) une fois de retour sur leurs établissements.

Chaque équipe décide du moment, du lieu et de la périodicité de l'activité, spécifiques à chaque école et fonctions des nécessités de service.

Le plus souvent :

- sur le temps de pause après l'interclasse dans les écoles élémentaires, ainsi que sur les temps de récréation pour les écoles maternelles ;
- durée de la séance de 20 minutes, en général deux fois par semaine ;
- dans les salles de motricité pour les écoles maternelles, et en fonction des locaux disponibles dans les écoles élémentaires (bibliothèque, salle d'arts plastique,..).

Quand : le calendrier

Mai 2015 : état des lieux constatant les TMS et proposition de l'idée innovante

Toussaint 2015 : formation des 10 volontaires des 10 écoles

Janvier 2016 : bilan de la mise en œuvre dans les 10 écoles

Septembre- novembre 2016 : accompagnement et suivi par un professionnel sport et santé

2017-2018 : déploiement dans toutes les écoles

Les moyens humains et financiers

Aucun coût interne : participation agents de l'Education, DRH, médecine du travail. Le matériel (tapis de sol) est déjà en général disponible sur les écoles.

Externe : 55 600€

Coût de l'expérimentation (formation, 1 agent par école sur 10 écoles+ suivi) : 4 600€

Coût du déploiement (formation 2 agents par école+ suivi) : 51 000€

Demande de subvention au fond national de prévention en cours d'instruction.

L'évaluation de l'initiative innovante

Impact :

Le bilan de l'expérimentation est très positif,

forte adhésion : 73 agents volontaires sur 76,

sur le plan individuel : soulagement physique, détente musculaire, signe de reconnaissance ;

sur le plan collectif : contribue à fédérer les équipes et à améliorer sa cohésion ;

impact positif sur l'ambiance de travail au sein de l'école (témoignages de directeurs).

Les gains en termes d'absentéisme sont escomptés mais non mesurables (temps court).

Potentiel de diffusion et de réplcation

Déploiement envisagé sur l'ensemble des écoles, sur la base du volontariat, avec l'aide du fond national de prévention (FNP).

2016-2017 : un agent volontaire par école formé ;

2017-2018 : deuxième agent par école formé.

Suivi, projet d'évolution

Ce projet a fait l'objet d'une présentation en CHSCT et en CT.

Il est intégré dans un plan plus large d'amélioration des conditions de travail des agents des écoles (ACTAE), qui fait l'objet d'un suivi régulier par un comité de pilotage associant les élus et l'administration des directions des ressources humaines et de l'Education.