51e Journées du GP'Sup

Université de Corse

Groupement National pour la Prévention des Risques professionnels dans l'Enseignement Supérieur

Université de Reims Champagne-Ardenne

Préparer et animer un évènement pour la prévention des TMS

Retour d'expérience de l'Université de Reims Champagne Ardenne

Vincent CONRAD

Les origines du projet

<u>CHSCT du 8 février 2019 :</u>

Présentation des activités du Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives de l'Université :

- Rappel de l'importance du sport pour contribuer au bien-être au travail
- Offre d'activités en lien avec la prévention des TMS (ex : séances de pilates, coaching pour des exercices de prévention des TMS etc.)
- Proposition de mise en place d'un comité de prévention des TMS sur le modèle du comité RPS existant, et auquel participera le SUAPS

Les origines du projet

<u>Arrêté du 4 avril 2019 :</u>

Mise en place effective d'un comité de prévention des TMS, sous la responsabilité du chef d'établissement et présidé par le conseiller de prévention, comprenant :

- Le CP ou son représentant
- Le médecin de prévention ou son représentant
- Le directeur du SUAPS ou son représentant
- Deux représentants des personnels au CHSCT

Une formatrice PRAPE est également associée au projet

PROGRAMME

Les P'tits Déj Info TMS : informations-démonstrations autour d'un petit déjeuner convivial.

Les conseils personnalisés : Visites dans vos bureaux pour vous donner des conseils personnalisés sur l'organisation de votre poste de travail.

Les ateliers du SUAPS : Petits exercices de détente musculaire organisés sur demande au sein même des services.

Les conférences TMS : Tout savoir sur les TMS avec Isabelle EVON, infirmière et ergonome spécialisée dans la prévention des TMS.

Lundi 21 OCTOBRE :

8h30 à 9h30 : P'tit Déj info TMS Campus Moulin de la Housse - Hall d'entrée du Bâtiment 18
9h30 à 12h : Conférence TMS : Campus Croix-Rouge - Bâtiment 3 - salle 3124
Ateliers SUAPS - Campus du Moulin de la Housse :
créneaux de 10 h 30 à 11 h, 14 h 30 à 15 h, 16 h à 16 h 30
13 h 30 à 16 h : Conseils personnalisés au poste de travail
Campus Croix-Rouge

Mardi 22 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30 : P'tit Déj Info TMS Site de Charleville Mézières - hall d'entrée de l'INSPÉ
9 h 30 à 12 h : Conférence TMS - Campus du Moulin de la Housse - bâtiment 1 salle des actes
Ateliers SUAPS
Campus Sup Ardennes - Charleville Mézières :
créneaux de 9 h 30 à 10 h 00 et de 10 h 15 à 10 h 45
13 h 30 à 16 h : Conseils personnalisés au poste de travail - Campus du Moulin de la Housse

Mercredi 23 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30 : P'tit Déj Info TMS IUT de Troyes – Bâtiment A salle A208
9 h 30 à 12 h : Conférence TMS : Campus des Comtes de Champagne Troyes – salle 402
Ateliers SUAPS Troyes :
créneaux de 9 h 30 à 10 h 00, de 10 h 15 à 10 h 45 et de 11 h à 11 h 30
13 h 30 à 16 h : Conseils personnalisés au poste de travail
Campus des Comtes de Champagne, INSPE, IUT de Troyes

Jeudi 24 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30 : P'tit Déj Info TMS Pôle santé – salle 1005
9 h 30 à 12 h : Conférence spéciale TMS au laboratoire : Pôle santé – salle 1005
Ateliers SUAPS : créneaux de 10 h 00 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 15

Vendredi 25 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30 : P'tit Déj Info TMS Campus Croix-Rouge
salle des conseils Bâtiment 17
Ateliers SUAPS : créneaux de 10 h 00 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 15

Le quizz : Testez vos connaissances sur les TMS en ligne ou au cours des P'tits Déj Info TMS. Nombreux lots à gagner !

L'enquête TMS : Pour faire un état des lieux de la situation à l'URCA en matière de TMS répondez à la courte enquête en ligne.

51e Journées du GP'Sup

Université de Corse

Groupement National pour la Prévention des Risques professionnels dans l'Enseignement Supérieur

Le projet

CHSCT du 12 juillet 2019 :

Validation en CHSCT d'un programme d'animation autour de la prévention des TMS pour octobre 2019 en partenariat avec le SUAPS et la MGEN

Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

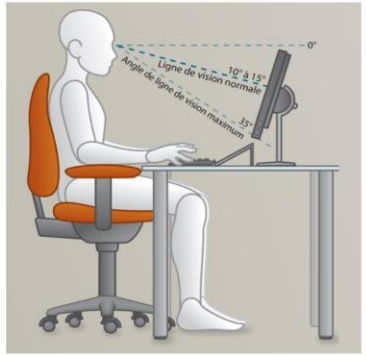
Les préparatifs

- Communication large sur le projet (affiches, flyers…)
- Mobilisation d'une infirmière ergonome financée par la MGEN
- Mobilisation du médecin de prévention de l'université de Strasbourg (conférence sur les TMS au laboratoire)
- Mobilisation d'une enseignante du SUAPS
- Commande café et viennoiseries pour les P'tit Déj
- Commande de lots pour le quizz
- Elaboration du quizz
- Elaboration du questionnaire sur les TMS
- Création d'une carte A5 « Mon mémo au bureau »
- Réservations de salles…

51e Journées du GP'Sup

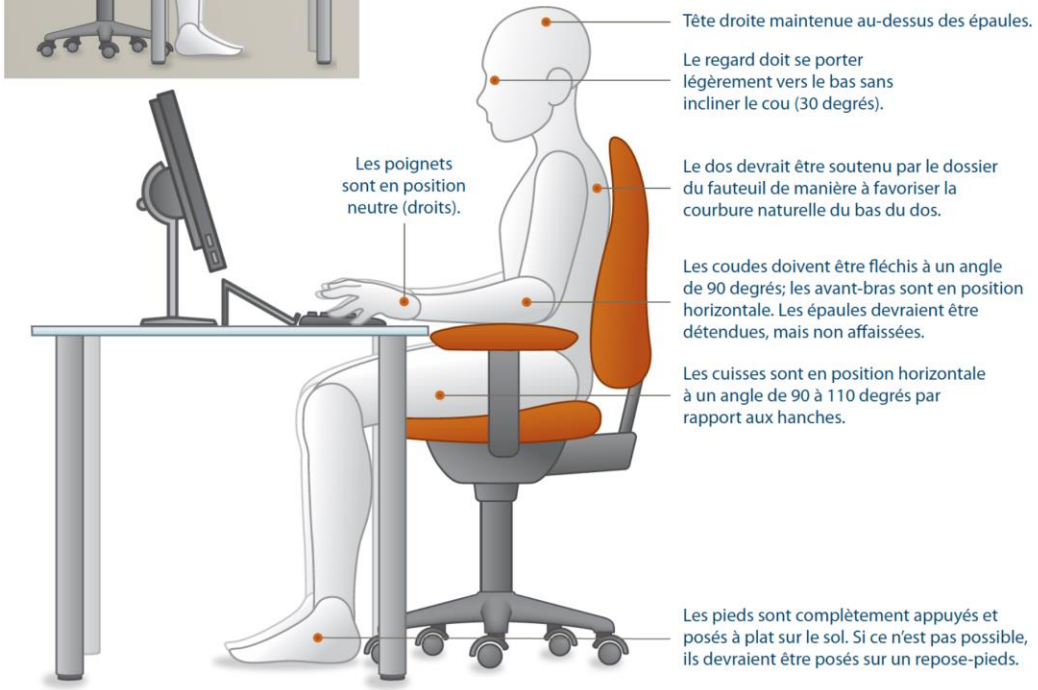
Université de Corse

Groupement National pour la Prévention des Risques professionnels dans l'Enseignement Supérieur



La meilleure position, est celle que l'on change régulièrement !

Pensez à bouger !



Les préparatifs

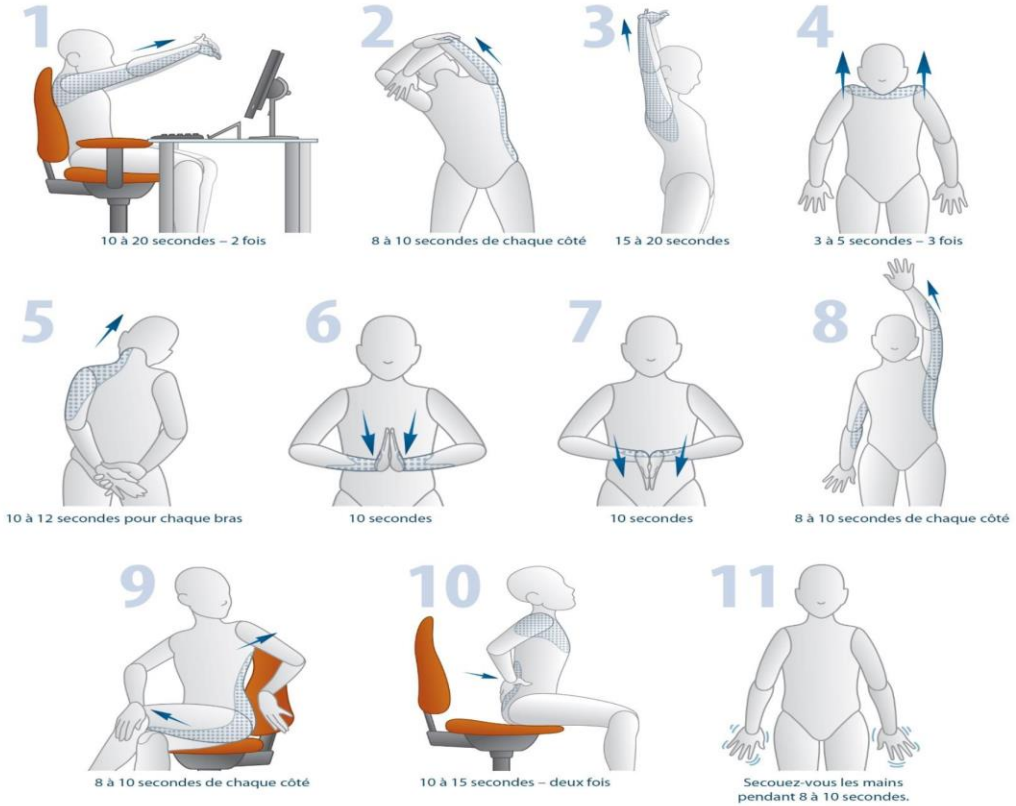
Mémo - recto

Groupement National pour la Prévention des Risques professionnels dans l'Enseignement Supérieur

Les préparatifs

ÉTIREMENTS À L'ORDINATEUR ET AU POSTE DE TRAVAIL (Environ 4 minutes)

Le fait d'être assis à l'ordinateur pendant de longues périodes provoque souvent des raideurs au niveau du cou et des épaules et peut causer, à l'occasion, de la douleur dans le bas du dos. Faites les étirements illustrés ci-après environ une fois à toutes les heures au cours de la journée ou lorsque vous vous sentez ankylosé. Faites une photocopie de cette page et gardez-la à portée de la main. Aussi ne manquez pas de vous lever et de marcher dans le bureau quand vous y pensez. Vous vous sentirez mieux!



Mémo - verso

Le bilan

Ce qui a bien marché

- Le quizz avec 295 participants
- L'enquête sur les TMS (*ouverte jusqu'au 31-12-19*), avec 275 répondants
- 63 études de poste personnalisées avec le CP et l'infirmière - ergonome
- 11 ateliers « exercices de détente » ont été organisés par le SUAPS sur les sites avec une participation d'une dizaine de personnes à chaque fois et utilisation des Swiss-ball

→ *Les personnels ont apprécié qu'on aille vers eux et qu'on s'occupe d'eux*

Le bilan

Ce qui a moins bien marché

- Fréquentation faible des P'Tit Déj info TMS
- Seulement 37 participants en tout sur les 5 conférences TMS organisées sur les sites
- Choix d'une semaine de congés scolaires pas forcément judicieux

Les perspectives *(torpillées par la pandémie…)*

Bilan de la semaine d'animation présenté au CHSCT du 29 novembre 2019, et propositions d'actions validées :

- Organiser un séminaire des chefs de services sur une thématique TMS, avec des animations, pour les sensibiliser à ce risque important
- Intervention au cours d'une réunion des INFOPROX pour les sensibiliser aux notions d'ergonomie dans l'aménagement des postes de travail des agents
- Poursuite des conseils personnalisés au poste de travail
- Poursuite de l'offre d'ateliers « détente » de 30 minutes à organiser dans les services par le SUAPS à l'initiative des chefs de services

Aujourd'hui

- Mise à disposition en prêt d'un parc de matériel ergonomique, en vue d'essais avant achat
  - Souris ergonomiques
  - Supports de poignets pour tapis de souris et claviers
  - Support de documents
  - Repose-pieds ergonomiques
- Nécessité de relancer le comité de prévention des TMS et de discuter de son avenir dans le cadre de la mise en œuvre du CSA

Merci de votre attention !

Port de charges lourdes

Risque de canal carpien

Epicondylite

Posture contraignante