



Le journal de l'amélioration des conditions de travail
par le réseau des assistants de prévention de l'académie de DIJON

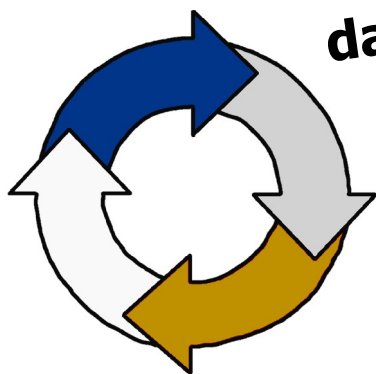
Ergomotricité



■ 4 ÉTAPES ■

dans un format
multi-support

1. Évaluer **votre situation**
2. Tirer le meilleur de l'existant
3. **Perspectives d'amélioration**
4. Mettre en œuvre des actions





L'Édito

Si on parle d'ergonomie, chacun sait à peu près de quoi il s'agit.

L'ergomotricité, terme utilisé depuis les années 80 (*voir ci-contre*) est l'étude du comportement physique et mental dans le cadre du travail et au-delà (loisirs, famille...).

Dans l'académie de Dijon, les premières études de postes d'enseignants en maternelle à travers leurs **activités** datent du début des années 2000. En effet, plus que les autres, ces personnels sont souvent atteints de troubles musculo-squelettiques (TMS) et parfois victimes d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

Rapidement, ces **observations** en ergomotricité se sont enrichies d'une démarche de prévention qui vise à observer une activité afin d'identifier les organisations de travail qui génèrent des dysfonctionnements en vue de réfléchir ensemble à des améliorations.

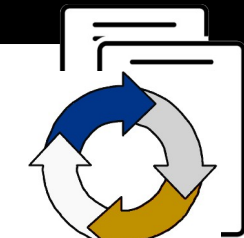
Les **assistants de prévention de circonscription** (APC) sont formés à des techniques d'observation intégrant l'ergomotricité. A ce titre, ce sont des professionnels à votre service (et à celui de tous les personnels des écoles) : ils peuvent vous conseiller sur la gestion de vos efforts, sur vos postures et sur l'organisation de votre espace de travail afin de limiter les contraintes physiques qui en découlent.

Nous dévoilerons dans ce numéro d'autres facettes de votre activité professionnelle qui doivent intégrer la prise de conscience de votre engagement physique et mental à travers les différents **postes de travail** que vous occupez tout au long de la journée.

Les activités pédagogiques sont organisées autour de l'élève, mais vous ne devez pas vous oublier et prendre conscience que certains comportements physiques engendrent de la fatigue et/ou détériorent la santé. Dans le quotidien de nos classes, prenons le temps de nous préserver !

Patricia RICHARD
Conseillère de prévention
départementale de la Côte d'Or

■ ETAPE - 1 ■



Évaluer votre situation



L'ergomotricité se définit comme l'ensemble des comportements psychomoteurs à intégrer par l'homme pour agir, dans son travail avec le maximum de confort, de sécurité et de capacité.

Dans l'académie de Dijon, 18% des accidents du travail sont dus à de la manutention ou de la manipulation, à des mouvements brusques ou à des troubles musculo-squelettiques (dont des sciatiques et des lumbagos) et 36% sont dus à des chutes (de hauteur, de plain-pied...)



Le code du travail précise les principes généraux de prévention qui doivent guider la protection de la santé et de la sécurité des travailleurs. Au nombre de neuf, ils permettent de mettre en place une démarche de prévention efficace dans une entreprise. Ils sont transposables dans n'importe quelle situation de travail.

Le 4e principe : **Adapter le travail à l'homme**, en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail [...]

Dans l'article [L4122-1](#), le code du travail dit que « Conformément aux instructions qui lui sont données par l'employeur, **il incombe à chaque travailleur de prendre soin**, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, **de sa santé et de sa sécurité** ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes ou ses omissions au travail. »

L'objectif de l'ergomotricité est de veiller à l'adaptation physique au travail et, au-delà :

- de responsabiliser chaque individu sur son comportement en vue de sauvegarder son intégrité physique et/ou mentale ;
- de permettre à chacun la maîtrise des contraintes liées aux tâches professionnelles ;
- de prévenir les accidents du travail ou les maladies ayant comme conséquences des réductions plus ou moins importantes des capacités physiques et intellectuelles.

Quel est mon poste de travail ?

C'est là où je me trouve pour effectuer mon travail !



le bureau, l'accueil, le coin regroupement, le gymnase, devant le tableau, la récréation etc...

Quelle est ma charge physique, quels sont mes postures et mes déplacements qui impactent ma santé ?



- Je me penche souvent, je m'accroupis, je soulève des charges...
- Je suis fatigué(e), j'ai des douleurs aux épaules, au dos, au poignet, au genou, j'ai les jambes lourdes...
- Ma voix fatigue.

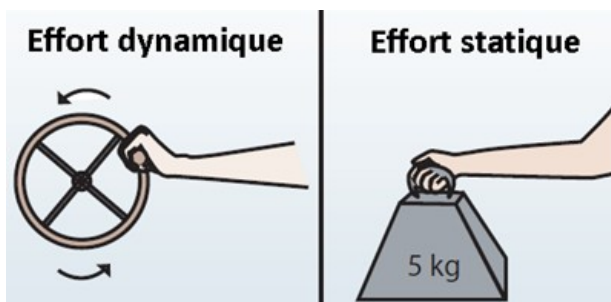
Quels éléments influencent l'activité musculaire sur un poste de travail ?

- Facteurs individuels : âge, sexe, condition physique, antécédents médicaux ;
- Facteurs biomécaniques : force, répétitivité, postures ;
- Facteurs organisationnels : cadence et rythme de travail.

Les principaux facteurs de risque biomécaniques sont :

- les efforts physiques ;
- les postures contraignantes ou maintenues durant de longues périodes ;
- les gestes répétitifs.

En effort statique, le muscle est épuisé à 80% au bout de 6 min de douleur.



Comment est conçue ma salle de classe ?

Les matériaux et le choix du mobilier influent sur l'acoustique, sur les déplacements et sur les gestes quotidiens et répétés.





■ ETAPE - 2 ■

Tirer le meilleur parti de l'existant

Gestes et postures

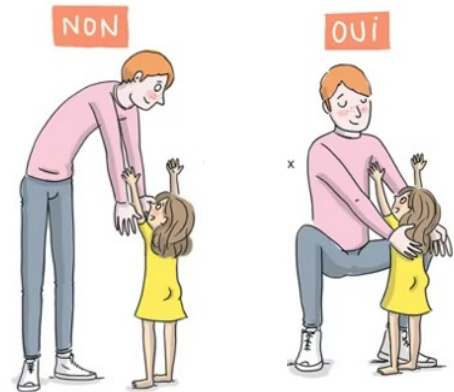
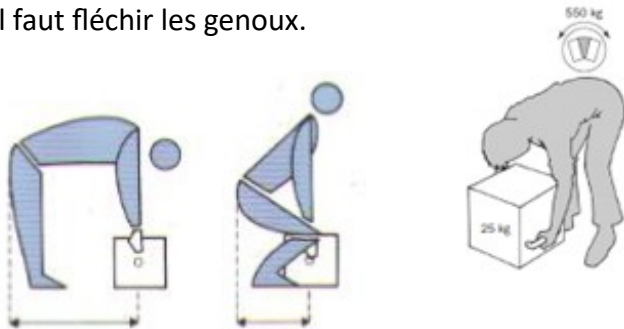
Est-ce que je respecte les 6 principes de sécurité physique visant à se protéger ?

1/ Se rapprocher

Par exemple, pour soulever une charge : se rapprocher le plus possible du centre de la charge.

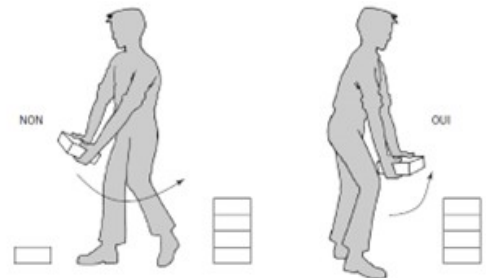
= superposer les centres de gravité pour diminuer les efforts au niveau des vertèbres lombaires.

Il faut fléchir les genoux.



2/ S'orienter

- Déplacer les pieds le plus souvent possible au cours des actions de rotation.
- S'orienter par rapport à son travail en vue de chercher la position la moins contraignante.
- Être assis face à l'élève (à côté ou derrière = torsions)

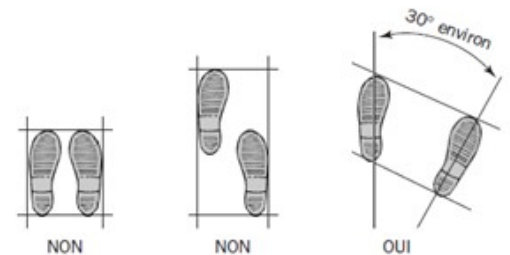


3/ S'équilibrer

Pour rester stable et effectuer des gestes sûrs.

Ex : Assurer l'équilibre pieds décalés et écartés pour soulever une charge.

Ou poids du corps sur une main pour éviter le déséquilibre en avant et soulager le dos quand on est penché.



4/ Fixer la colonne vertébrale et respecter l'alignement des articulations

Pour maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Limiter les torsions du tronc en pivotant avec les jambes.

Maintenir la tête droite.

Antéversion du bassin :
Légère bascule du bassin vers l'avant pour placer son dos.
Utiliser ce placement pour éviter le « dos rond »



Gainage du bassin : Contracter abdominaux, dorsaux et lombaires pour garder le bassin placé



5/ Utiliser le moins possible la force des bras

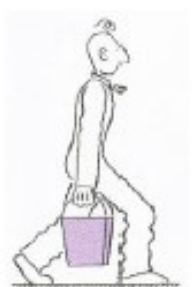
Garder les charges proches du corps pour éviter les bras tendus.

Faire travailler les bras en traction simple c'est-à-dire allongés. Ils doivent surtout servir à maintenir la charge et non à la soulever.

Pour montrer des choses au tableau ou sur une affiche : utiliser une règle plutôt que d'avoir le bras en extension.

6/ Utiliser le plus possible la force des jambes

Utiliser la flexion des jambes car les muscles des jambes sont les plus puissants du corps humain.



Est-ce que je m'assois souvent ? sur la chaise d'un élève ?

Le rythme de l'animation des cours est imposé le plus souvent par la sollicitation et l'activité des élèves qui plongent l'enseignant dans une dynamique de l'effort qui lui échappe.

- **Prendre conscience de son comportement physique** en classe et à l'extérieur de la classe (posture, déplacements, adaptation par rapport au matériel, temps forts – temps faibles).

- **Limiter les déplacements.**

- Un enseignant dans sa classe doit **éviter tous les efforts statiques.**

Même bien installé à un bureau, il faut varier les positions.

- Regarder ce qui n'apporte aucune plus-value en termes d'enseignement (ex : distribution et ramassage de matériels) et **donner ces tâches aux élèves.**

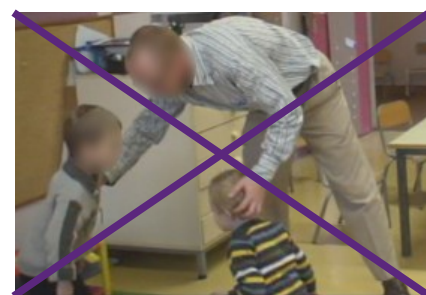
- S'asseoir à une table et faire venir les élèves plutôt que de passer de table en table et de se pencher ou s'accroupir.

En maternelle comme en élémentaire, l'enseignant doit s'aménager des **temps de pause**, c'est-à-dire des **positions de repos**. Il faut avoir plusieurs postes de travail, répartis à différents endroits de la classe.



- Prêter une attention particulière aux **activités récurrentes** :

Ex : accueil des élèves le matin pour leur dire bonjour, habillage/déshabillage, passage aux toilettes, gestion des files en EPS avec les élèves au sol, distribution de l'eau, distribution du matériel...



- **Voix**

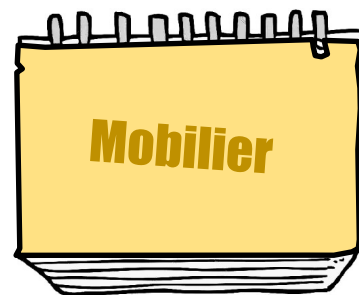
=> Point de vigilance au retour des récréations : temps calme / de respiration pour que le volume sonore soit le plus bas possible ;

=> Prendre conscience de son mode d'intervention auprès des élèves (en classe, dans la cour, en EPS...)

=> Demander une évaluation de l'ambiance sonore ou une étude acoustique globale.



Quels sont le mobilier et les équipements mis à disposition ?
 Pour quelle utilisation ?
 Le mobilier est-il **adapté à ma morphologie** ?
 Le tableau est-il **adapté à ma taille** ?
 Le matériel dont je me sers est-il **facilement accessible** ?



En maternelle, les enseignants utilisent le plus souvent un mobilier de très petite taille, prévu initialement pour les élèves.

➡ S'asseoir sur des chaises d'adultes

➡ Mener une réflexion avec la mairie pour installer des équipements de travail adaptés aux personnels (voir code de l'éducation...)

Le mobilier doit être prévu pour celui qui l'utilise.

Le tableau par exemple ne doit pas être ni trop haut ni trop bas.

L'enseignant est un adulte qui s'assoit sur une chaise adulte, même au coin regroupement !

- Choisir un mobilier, au-delà de sa fonction première, pour sa **polyvalence** (adulte et enfant), son adaptabilité (facilité de réglage, manipulation, manutention, rangement) et son **confort**.
- **Surélever une table** d'un atelier en maternelle ; demander des **chaises plus hautes pour les élèves**, ou les faire travailler debout.
- **Matériel de portage, de déplacement d'objets lourds** (ex : diables pliables, matériel type « change debout »)



Les sièges pour les professionnels de la petite enfance ne sont pas réservés seulement aux ATSEM !

- Pour réduire les postures penchées et inconfortables.
- Pour se déplacer sur les différents ateliers sans avoir à se lever à chaque changement d'activité.

Privilégier les roulettes qui ne prennent pas trop d'espace au sol.

La **Reconnaissance de la qualité de Travailleur Handicapé** (RQTH) ouvre l'accès à des aides spécifiques et à des aménagements de poste.

Vous pouvez joindre la correspondante handicap de l'académie de Dijon : correspondant-handicap@ac-dijon.fr et consulter la page académique : « [Personnels en situation de Handicap](#) ».



Est-ce que je me suis pris en compte dans l'aménagement de la classe ?

- Penser modularité afin de diminuer les déplacements et favoriser les positions de confort qui permettent des échanges de qualité avec les élèves.
 - Diminuer le nombre de meubles au sol si possible, (augmenter les étagères) et organiser les espaces de stockage pour **permettre une bonne circulation dans la classe** => éviter les chutes et les déhanchements.
 - Diminuer les tâches à hauteur d'enfants !
 - **En maternelle**, supprimer (temporairement ou non) les chaises d'un atelier (les élèves travaillent debout), une table (les élèves travaillent par terre, dans le coin regroupement par exemple).
 - Organisation en **îlots** : en maternelle, l'agencement des salles de classe est conçu pour faire travailler les élèves en ateliers.
- => Où est-ce que je m'assois dans chaque îlot ?
- => Je peux tourner autour des îlots mais il faut que ce soit de façon volontaire et donc non subie.





ETAPE - 3

Perspectives d'amélioration

RENFORCER LE VIVRE ENSEMBLE DES ELEVES ET
FACILITER LE TRAVAIL DES ENSEIGNANTS

Une autre organisation que les îlots est possible.

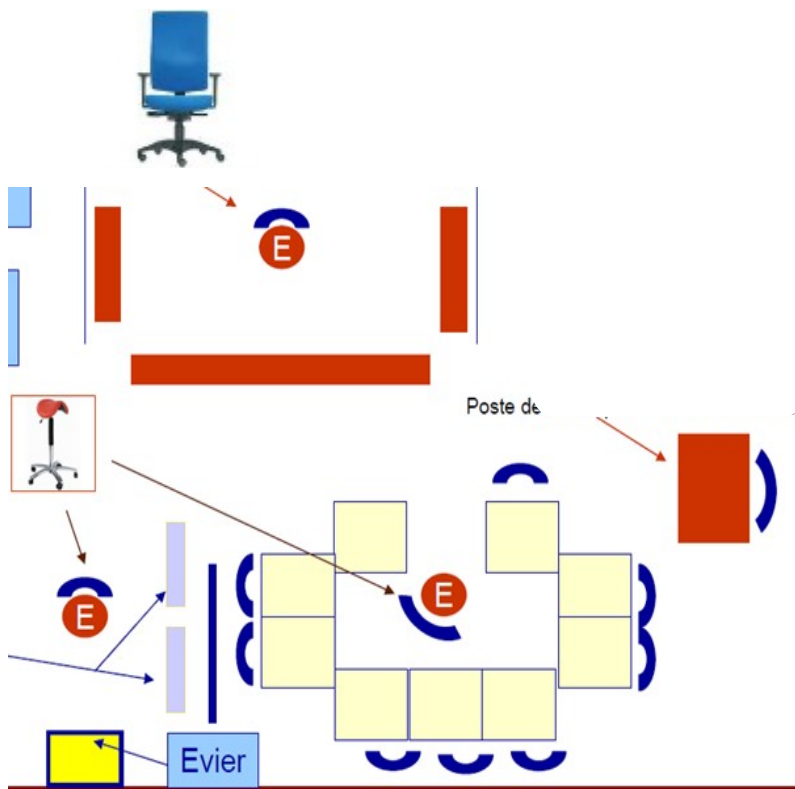


Tables placées en U ou en C

Et quand on travaille sur écran :



Voir le site de [l'INRS](http://www.inrs.fr)
(Institut national de
recherche et de
sécurité pour la
prévention des
accidents du travail
et des maladies
professionnelles)



Il s'agit ici d'une posture de moindre inconfort, sachant qu'il est nécessaire de changer régulièrement de posture, de bouger, s'étirer, regarder au loin...

Être accompagné

Le médecin du travail assure le suivi médical des personnels sur leur demande. Il peut être consulté pour prescrire les aménagements de poste permettant le maintien dans le poste de travail.

L'infirmière santé au travail peut réaliser des études de poste et donner des conseils ergonomiques (en Côte d'Or)

Contact : ce.medprev@ac-dijon.fr
03 80 44 87 65

L'assistant de prévention rattaché à mon école :

Contact :



Mettre en œuvre des actions

■ Quelques retours d'expérience ■



Avant : l'accueil des élèves sur un meuble trop petit



Après : un meuble plus élevé évite une posture courbée, tête penchée.



Avant : un atelier en îlot et l'enseignante qui tourne autour et s'assoit peu.



Après : un aménagement en U et une enseignante assise au milieu, à proximité du tableau.



Avant : une activité répétitive et coûteuse en terme d'effort et de contraintes musculaires en motricité.



Le préventeur va observer et questionner la collègue puis proposer une autre organisation.



Une visite ergomotricité de l'assistante de prévention

à la maternelle Paul Émile Victor à LONGVIC (21)

L'assistante de prévention des circonscriptions du Grand Dijon est venue en maternelle dans la classe de Sabine Diani pour lui donner des conseils afin de **soulager ses douleurs de dos**.
A la clé, une **évolution dans sa posture** et des **changements dans l'organisation de sa classe**.



https://urls.fr/_wJVlo



Le journal de l'amélioration des conditions de travail
par le réseau des assistants de prévention de l'Académie de DIJON

Support d'informations et d'accompagnement La feuille de chou des APC est diffusée dans chaque circonscription de l'académie de DIJON par les assistants de prévention

Responsables de la rédaction :

Guillaume GRISI (ISST) et Patricia RICHARD (CPD 21)

Rédacteurs : CPD et APC des 4 départements de l'académie

Conception graphique version papier : Patricia RICHARD, Natacha MUZY (CPD 71) et Cédric LEGENDRE (CPD 58)

Webmestre de l'extension numérique : Rodolphe BALSIMINI (APC 21)

Besoin d'en savoir plus sur notre démarche ? Consultez le **numéro de présentation** de LA FEUILLE DE CHOU DES APC.

