

**Les échauffements**

- Aujourd'hui, de nombreuses entreprises de BTP proposent des exercices d'échauffement sur les chantiers.
- Cette pratique, destinée à préparer le corps à la prise de poste, renforce également la cohésion d'équipe.
- Néanmoins, peu d'entreprises ont encore organisé une évaluation structurée de ces programmes d'échauffement.

Illustration : Minjeong Kang pour Agence 9 - Une bulle en plus



# S'échauffer chantiers, et

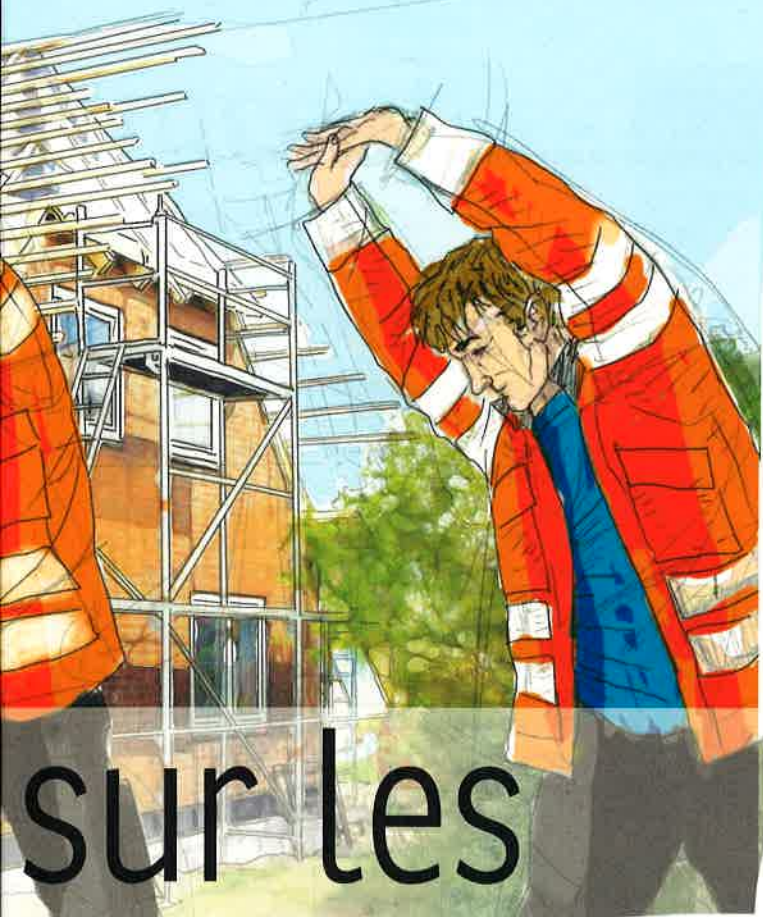
Les entreprises du BTP montrent un certain engouement pour les échauffements sur les chantiers. Des effets positifs ont pu être observés : meilleure vigilance à la prise de poste, plus grande attention des opérateurs à leur santé et convivialité. L'OPPBTP a mené une étude afin d'identifier leurs apports et les points de vigilance.

**R**otation des chevilles, du bassin, des bras, des poignets, extension des doigts, exercices pour réveiller l'équilibre, travailler ses appuis... C'est sur les chantiers Norpac (aujourd'hui Bouygues Bâtiment Nord-Est), que sont apparus, en 2007, les premiers échauffements matinaux. Réalisées d'abord par des coaches extérieurs puis par des salariés formés, ces séances d'une dizaine de minutes ont pour objectif de préparer le corps à la journée de travail. « Nous avons constaté une fréquence importante des accidents à la prise de poste et avons cherché les moyens de diminuer cette sinistralité », explique Maude Demenois, pilote du pôle de compétences Ergonomie au sein du groupe

Bouygues Construction. En 2006, le CHSCT décide donc de miser sur les échauffements. Les responsables du projet analysent ce qui existe dans le secteur de l'automobile. Puis, à l'aide d'un coach sportif, adaptent l'entraînement aux besoins de la construction. « Au départ, l'initiative rencontre un certain scepticisme. » Mais progressivement, les équipes font preuve d'intérêt, en particulier les compagnons. Et même au-delà. Des sous-traitants s'associent aux séances sur les chantiers. « Aujourd'hui, nous développons des programmes soutenus par une application smartphone », ajoute l'ergonome.

**Pour tout type d'entreprise**

Depuis, des entreprises de toutes tailles s'y sont mises. Ainsi la société bretonne Cardinal Édifice (650 salariés) a débuté un premier chantier pilote en 2012.



# sur les après ?

Sept ans plus tard, la majorité des compagnons s'échauffe avant de prendre le travail, explique Cédric Jouannic, directeur QSE de l'entreprise : « *Sur les corps secondaires, nous avons eu un peu plus de réticences, mais il est vrai que ce sont de plus petites équipes.* »

Le nombre n'est pourtant pas un obstacle, à condition que la présentation des exercices soit adaptée et que les salariés ressentent les bénéfices. Au service de santé au travail BTP de Castres, Christine Mériel, infirmière, a été sollicitée par le dirigeant d'une carrière au

motif que les compagnons manifestaient des signes d'usure. La TPE (une douzaine de salariés) avait déjà investi dans du matériel pour diminuer les contraintes auxquelles étaient soumis ses caristes. « *Ils nous ont demandé de proposer autre chose pour améliorer le quotidien des équipes* », explique Christine Mériel. L'intervenant en prévention des risques profes-

*“ Nous travaillons sur des échauffements spécifiques pour les conducteurs d'engins, les grutiers et les personnels amenés à se déplacer souvent en voiture. ”*

sionnels et l'infirmière du service de santé au travail ont réfléchi à un programme autour du corps : « *Nous avons présenté deux types d'exercices : des étirements à réaliser à la demande, pour les emplois de bureau et des échauffements progressifs pour les caristes. Au début, ils ont pris cela à la rigolade. Mais maintenant, ce sont eux qui nous sollicitent car ils veulent s'assurer d'effectuer correctement les exercices.* » Un salarié, souffrant de douleurs dorsales, a reconnu qu'il prenait désormais son poste avec plus de facilité.

## **Des bienfaits pour le corps et pour l'esprit**

Si les échauffements visent prioritairement à mettre le corps en condition, des bénéfices secondaires ont été constatés : reprise du sport, meilleure attention à sa santé (hygiène de vie, sommeil, alimentation...). Ces séances quotidiennes contribuent également à créer des relations conviviales et, le temps d'un dérouillage matinal, les relations hiérarchiques sont effacées. Beaucoup mettent aussi en avant un accroissement de la vigilance, qui expliquerait d'ailleurs la baisse des accidents de la première heure. « *On pourrait penser que ce sont dix minutes perdues tous les jours, mais c'est un investissement efficace*, résume Maude Demenois. *Après l'échauffement, les compagnons sont immédiatement opérationnels, d'un point de vue physique et psychique.* »

## **ZOOM SUR...**

### **En mesurer les bénéfices**

Peu d'entreprises ont mis en place des outils afin de mesurer concrètement les apports des échauffements. Certaines d'entre elles ont toutefois cherché à identifier des marqueurs spécifiques permettant de quantifier le bénéfice de ces séances (tests de performance, de souplesse, temps de récupération physique après l'effort...). Néanmoins, l'évaluation de ces programmes reste le parent pauvre. La plupart des retours d'expérience reposent sur du déclaratif. L'évaluation serait pourtant utile pour faire le tri entre les pratiques qui ne sont que cosmétiques et celles, plus structurées, qui s'inscrivent dans la durée. L'OPPBTB a conduit une étude afin d'analyser ces pratiques, de proposer une méthodologie pour mener à bien un projet « échauffements » et d'identifier les principaux points de vigilance.

Un rapport sera publié ce mois-ci (lire encadré p. 44).

## L'avis de l'expert

NICOLAS FROMENT, RESPONSABLE DE LA PRÉVENTION DE L'USURE PROFESSIONNELLE À L'OPPBT



DR

« Les publications scientifiques ne confirment pas d'effets favorables sur les troubles musculo-squelettiques. »

### L'OPPBT publie ce mois-ci un rapport sur les échauffements.

#### Qu'est-ce qui a motivé cette recherche ?

Les échauffements sont de plus en plus fréquemment proposés par les entreprises dans le cadre de la prévention des accidents du travail. L'OPPBT souhaitait faire le point sur les approches développées sur le terrain, mais également sur les connaissances scientifiques sur lesquelles se fondent ces actions. Une vingtaine d'entretiens ont été réalisés avec des personnes qui pilotent des séances d'échauffement dans le secteur de la construction et des travaux publics, aussi bien au sein de majors du secteur que de structures de plus petite taille. Nous avons également fait une recherche bibliographique approfondie sur les études scientifiques représentatives menées en France et à l'étranger sur ces pratiques.

#### Quels sont les principaux enseignements de ce rapport ?

Nous avons observé une grande variété d'approches. Certaines sont très empiriques d'autres beaucoup plus construites tenant compte notamment des spécificités des métiers. Et, surtout, nous avons constaté que, paradoxalement, les services de santé au travail sont peu associés à ces actions, que ce soit pour les valider ou les évaluer. Quant à l'impact de ces échauffements, des effets positifs sur la cohésion des équipes, le team building, nous sont rapportés, mais il convient de porter une attention particulière aux compagnons qui n'adhèrent pas au projet. Les entreprises soulignent également une baisse des accidents de la première heure. En revanche, ni les constats et les analyses des entreprises, ni les publications scientifiques ne confirment d'effets favorables sur les troubles musculo-squelettiques.

\* À télécharger sur [preventionbtp.fr](http://preventionbtp.fr), Documentation.



L'ergonome constate également que cette pratique a permis de repérer des fragilités passées inaperçues. Et donc d'agir en conséquence pour adapter le poste.

#### Des pistes d'amélioration

La pratique d'échauffements n'est plus vue comme une incongruité, « même si les plus anciens sont plus réticents, note Cédric Jouannic, ce n'est pas dans leur culture. » Toutefois, la crainte du regard des autres demeure. « Nous les rassurons, en leur disant que ce n'est pas un concours de gym et que chacun fait comme il peut », souligne Christine Mériel. Adapter les exercices en fonction des restrictions et des métiers est aussi fondamental. Bouygues Construction a ainsi décliné son programme selon les individus et les activités. « Nous travaillons sur des échauffements spécifiques pour les conducteurs d'engins, les grutiers et les personnels amenés à se déplacer souvent en voiture », explique Maude Demenois. Les programmes intègrent ainsi des exercices de détente, des « postures de décharge », des mouvements pour limiter l'engourdissement, et du renforcement musculaire. Une manière de personnaliser l'échauffement et de prendre en compte l'état physique du compa-

gnon. Et dans un métier qui reste très physique, avec des risques de tendinites dues à des mouvements répétés, de troubles musculo-squelettiques, de lombalgies... les

échauffements ne sont pas suffisants et ne doivent jamais occulter la nécessité de mesures de prévention adaptées aux situations de travail. ■ CENDRINE BARRUYER

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT AVANT LE TRAVAIL par petites séries de cinq mouvements

### COU

Rotation de la tête à gauche puis à droite

### HAUT DU DOS

Bras écartés au-dessus de la tête puis petits mouvements latéraux

### BAS DU DOS

Jambes immobiles, pieds largeur bassin. Rotation du buste de gauche à droite puis incliner le tronc de chaque côté

### ÉPAULES ET BRAS

Montée des épaules + Rotation des bras dans un sens puis dans l'autre

### POIGNETS

Doigts entremêlés, faire 5 rotations de chaque côté

### CUISSES/FESSIERS

Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux

### CHEVILLES/GENOUX

Réaliser 10 cercles avec les chevilles puis les genoux

### HANCHES

Rotation des hanches

**DÉMARREZ DOUCEMENT EFFECTUEZ DES MOUVEMENTS LENTS SANS FORCER**

L'échauffement n'empêche pas le respect des principes de manutentions manuelles en sécurité (manutentionner le dos droit et plier les jambes, se rapprocher de la charge...)

D'après l'affiche réalisée par le groupe de travail TMS - ST Provence  
À télécharger sur [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)

# Vincent Amade

Dirigeant de l'entreprise G. Pallas

## Il accueille un ostéopathe pour ses salariés

### SON ACTION PRÉVENTION

Avec son frère Julien, Vincent Amade a mis en place des consultations par un ostéopathe au sein de l'entreprise.

#### SA MÉTHODE

Dans la société G. Pallas, la sécurité fait partie de la culture d'entreprise depuis trois générations. « Notre mère avait la hantise des chutes », se souvient Vincent Amade. D'où le choix d'investir dans du matériel adéquat : échafaudages, nacelle, échelles bas de pente... Outre les équipements collectifs, « nous poussons au port des EPI », précise-t-il. Les salariés disposent d'un sac personnel avec harnais stop-chute, casque, protections auditives, lunettes et chaussures de sécurité fournies par l'entreprise. Par ailleurs, les gérants ont voulu s'attaquer à la problématique des mauvaises postures. La rencontre avec un ostéopathe a servi de déclic pour des séances au sein de l'entreprise. L'intérêt : « permettre aux salariés de consulter dès que le besoin se fait ressentir, sans attendre d'être bloqués et bénéficier d'un vrai suivi », explique le chef d'entreprise. Depuis six mois, une fois par mois, le praticien s'installe donc dans une salle de réunion équipée d'une table spécialement fabriquée en interne et assure jusqu'à trois consultations réservées par les compagnons. « Comme les mutuelles remboursent jusqu'à trois séances annuelles par assuré, l'opération ne coûte rien », précise Vincent Amade. Et, dans le cadre de notre partenariat, l'ostéopathe peut accepter de réaliser une seconde manipulation quand c'est nécessaire, tandis que, de notre côté, nous nous engageons à régler d'éventuelles séances supplémentaires à un tarif négocié. »

#### SES RÉSULTATS

L'initiative a, d'emblée, remporté un franc succès auprès des salariés de G.Pallas, « [qui] recourent aux services de l'ostéopathe sans hésiter, note Vincent Amade. Ils parlent également de la démarche autour d'eux ».

#### SES PROJETS

Accompagnée de longue date par l'OPPBT, l'entreprise

### BIOGRAPHIE EXPRESS

#### SON ENTREPRISE

Fondée par le grand-père, charpentier, de Vincent et Julien Amade, gérée ensuite par leur mère, l'entreprise familiale G. Pallas a été reprise il y a quatre ans par les deux frères. Le premier, ingénieur des Arts et Métiers et le second, diplômé d'un BTS industriel et d'un BP charpente obtenu chez les compagnons du Devoir et du Tour de France, mettent leur expertise du bois au service du neuf et de la rénovation.



DR

G. Pallas a signé un contrat avec l'organisme autour des risques liés aux travaux en hauteur avec l'objectif d'améliorer encore la formation de l'ensemble des salariés.



#### Identité :

SARL G. Pallas

#### Lieu :

Pontenx-les-Forges (Landes)

#### Activité :

Charpente, couverture et maisons à ossature bois.

Nombre de salariés : 11