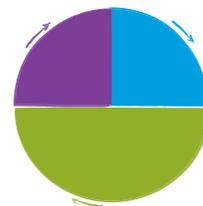


Notice d'utilisation du kit



■ A quoi sert-il ?

Destiné aux salariés des entreprises du paysage, ce kit a pour objectif de lutter contre le mal de dos, douleur liée aux efforts physiques. Il est structuré autour d'une journée type de travail, apportant des exercices concrets d'échauffement et d'étirements à réaliser avant, pendant et après l'effort.

■ Contenu du kit

- ▶ Une affiche bâchée expliquant à quels moments s'échauffer et s'étirer, à accrocher au dépôt. Elle est construite sur le format d'une journée de travail (matin, journée, soir).
- ▶ 7 fiches plastifiées expliquant pourquoi il est important de s'échauffer et de s'étirer, et détaillant les exercices d'échauffement et d'étirement illustrés sur l'affiche.
- ▶ Une plaque détaillant les trois échauffements indispensables, à aimanter à l'intérieur de la porte du caisson des véhicules.
- ▶ 2 fiches d'évaluation à compléter (pré et post test).
- ▶ 1 clé USB contenant des vidéos de chaque exercice.



■ Qui s'en sert ?

Ce kit est un outil d'animation qui a vocation à être utilisé par le chef d'entreprise ou par un conducteur de travaux. Nous l'appellerons par la suite « l'animateur ».

■ Préalable à l'utilisation

- ▶ Le chef d'entreprise s'engage à l'aide de la fiche plastifiée d'engagement.
- ▶ L'animateur fait passer le questionnaire de pré-test pour positionner l'implication de ses salariés.
- ▶ L'affiche est accrochée à l'aide de ses œillets. Les fiches plastifiées demeurent à proximité, dans un classeur par exemple.
- ▶ Il est important que l'accrochage de l'affiche soit accompagné d'explications sur son objet et son fonctionnement.

■ Animation en 3 sessions

▶▶ A chaque session, l'animateur réunit les salariés par groupe de 10 maximum et présente quelques fiches, en lien avec l'affiche. Cette présentation s'appuie sur le texte et également sur une démonstration des exercices. Les participants réalisent ensuite les exercices, dans la limite de leurs capacités (il n'est pas question de se faire mal !!).

▶▶ **Possibilités de répartition des sessions :**

1ère session :

- Engagement de l'entreprise dans la lutte contre le mal de dos
- Remplissage du pré-test
- Echauffement du matin

2ème session :

- Les fondamentaux
- L'anatomie
- Etirements en journée

3ème session :

- Etirements du soir

■ Utilisation quotidienne

▶▶ En parallèle, les véhicules sont équipés de la plaque aimantée. L'objectif de cet affichage est que les salariés puissent exécuter les exercices en les ayant sous les yeux avant d'attaquer le chantier.

■ Evaluation de l'action

▶▶ Au bout de 6 mois, puis 1 an, l'animateur fait passer le questionnaire post-test. Le service SST reste à votre disposition, et se permettra de vous recontacter afin de faire un bilan de l'action (résultats, conditions de mise en œuvre...).