

Sensibilisation aux risques spécifiques de l'enseignement de l'Education Physique et Sportive

ou « Comment préserver son capital santé »

Conseils et préconisations pour les enseignants :

- ✓ en matière de **Santé** : dos, articulations, voix et audition
- ✓ en matière d'**organisation du travail**
- ✓ en matière de **formation à la prévention des risques métier**

Santé:

Concernant le dos : il vous est recommandé,

- **L'ETIREMENT REGULIER DU DOS** : qui aide à la réhydratation des disques intervertébraux.

- **LA RELAXATION** : qui aide à limiter le stress et les tensions, sources des maux de dos.

- **LE MAINTIEN CORRECT** : ou hygiène vertébrale pour éviter les gestes ou positions qui génèrent les maux de dos.

- **LIMITER** au maximum les efforts de manutention manuelle.

Concernant les articulations :

- Ne pas négliger toutes les blessures, tous les microtraumatismes pour :

- * les prévenir,
- * les traiter,
- * et éventuellement les déclarer en AT auprès du chef d'établissement

(déclaration à l'employeur :

- pour les titulaires, aucun délai ne peut être opposé pour déclarer l'accident, sous réserve d'une consultation médicale rapide après l'accident pour rédaction d'un certificat médical initial CMI,

- pour les non titulaires la déclaration doit se faire à l'employeur dans les 24h sans compter les jours non ouvrables ou fériés).

Concernant la voix :

- Privilégier un échauffement et une bonne hydratation,
- Apprendre à placer sa voix en la ménageant,
- Utiliser les outils adaptés à la communication (sifflet à poire par exemple, ...)
- Privilégier la communication non verbale, dans les ambiances bruyantes et en extérieur,

Concernant l'audition :

Préserver son capital auditif pour prévenir la baisse de l'audition, par le port de bouchons moulés.

Ceux-ci atténuent le niveau sonore général et nocif pour l'audition, sans altérer la communication parlée.

Demander un bilan quinquennal auprès d'un centre de médecine préventive de votre département (pour connaître le lieu d'accueil le plus proche de chez vous en Meurthe et Moselle, Moselle, Meuse et Vosges, consultez le site www.uc-cmp.fr

Organisation du travail:

- Communiquer régulièrement avec le coordonnateur de la discipline et le chef d'établissement sur les besoins :
 - * en matériels (activités sportives et aide à la manutention),
 - * en protections collectives et individuelles (bouchons moulés, ...)
 - * en organisation de la discipline (utilisation de structures dédiées, emploi du temps, programmation de l'utilisation des installations et équipements
- Particularités du métier :
 - * Anticipation et gestion du contact physique avec les élèves au cours de certaines activités (gym, parades, ...)
 - * Gestion du passage au vestiaire (mixité, nudité, surveillance et problèmes éventuels avec les élèves du sexe opposé à celui du professeur),
 - * Gestion du déplacement des élèves (trajets, consignes, encadrement et législation à connaître)

Formations à la prévention:

- Consulter en début d'année le programme des formations académiques destiné à être enrichi de formations adaptées au métier.
De nouvelles formations seront proposées dans les axes suivants :
 - * *prévention des pathologies du dos,*
 - * *prévention des troubles musculo-squelettiques,*
 - * *prévention des troubles ORL (voix et audition)*
 - * *conseils de prévention des troubles de la voix,*
- Faites remonter aussi les besoins en formation en les exprimant auprès des corps d'inspection.

Ces préconisations non exhaustives, régulièrement appliquées devraient vous permettre de limiter les risques et de préserver votre capital santé.

Ce document a été produit suite à un groupe de travail du CHSCT Académique sur les conditions de travail des enseignants d'Education Physique et Sportive