

Se prémunir des risques professionnels chez les enseignants d'EPS

Peut-on se préserver des risques professionnels inhérents à l'exercice de l'enseignement de l'EPS ? Malmenage vocal, fatigue auditive, efforts physiques répétés, peuvent engendrer de grandes fatigues et/ou pathologies à l'origine d'une usure professionnelle fréquemment rencontrée chez les professeurs d'EPS.

Se prémunir des risques professionnels suppose une (re)connaissance du corps, la maîtrise de gestes et la compréhension de phénomènes mis en jeu dans les situations d'enseignement.

Cette journée d'ateliers interactifs vous proposera de faire le point sur vos possibilités d'actions pour vous en prémunir.



ENJEUX

- Aider les enseignants d'EPS à se prémunir contre les risques professionnels inhérents à la profession (physiques, psychiques, posturaux, vocaux, auditifs...) grâce à une action pluri-thématique animée par des acteurs de la prévention
- Favoriser les échanges entre pairs de façon à rendre l'enseignant d'EPS acteur de sa santé
- Promouvoir des actions de prévention accessibles et réalisables par les professeurs d'EPS dans leur quotidien

OBJECTIFS DE LA FORMATION, ÊTRE CAPABLE DE :



- ⇒ Identifier et comprendre les facteurs de risques
- ⇒ Donner à l'enseignant les moyens d'avoir une démarche réflexive sur ses comportements en milieu professionnel

PUBLIC :

- ⇒ Enseignants d'EPS



MÉTHODES D'ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction

AGENDA

Format : 1 journée d'ateliers pour 30 personnes

Dates : le jeudi 6 juin 2024

Horaires : 13h – 19h



TARIFS

- ⇒ Réseaux PAS



INSCRIPTIONS et INFORMATIONS

- Inscription à candidature individuelle dans le PAF 2023/2024

- Renseignements:

ce.ssct@ac-limoges.fr



PROGRAMME

Cette intervention est organisée en 5 modules répartis sur 1 journée.

Déroulé type d'une journée

Module 1 | Sensibilisation à la prévention des risques professionnels

- Promouvoir la phonation, l'audition, les causes et conséquences de l'usure professionnelle et des TMS

Module 2 | Voix, audition et pédagogie

- Éléments d'anatomie et de physiologie du larynx et de l'oreille ; présentation de la notion de « boucle audio-phonatoire » et du phénomène de Lombard
- Éléments d'hygiène vocale et auditive en rapport avec l'environnement quotidien de l'enseignant
- La gestion de la voix en externe : le forçage vocal : expérimentation, description, et analyse. Réflexes comportementaux de premiers secours dans le respect de la nature vocale de chacun
- Les stratégies pédagogiques et astuces garantes d'une pratique enseignante économe en interventions vocales
- Présentation des personnels médicaux spécialistes des troubles ORL

Module 3 | TMS et port de charge

- L'exposition aux TMS et port de charges : description, facteurs aggravants
- Éléments de compréhension sur les facteurs de prévention des TMS et du port de charge : postures, mouvements, réveils musculaires, étirements...

Module 4 | Prévention des RPS

- **Gérer réguler son stress / gérer ses émotions**
 - ❖ Travail de respiration
 - ❖ Exercice de contrôle des émotions et des réactions physiques en situation de stress (relation à autrui)
 - ❖ Pouvoir prendre des décisions avec plus de sérénité
- **Travail sur l'empathie**
 - ❖ Exercice d'écoute et de reformulation
 - ❖ Reformuler l'émotion puis reformuler les faits
- **S'exprimer clairement avec assertivité** (*En s'inspirant de la CNV – Communication Non Violente*)
 - ❖ Sortir du jugement
 - ❖ Nommer les faits
 - ❖ Exprimer son ressenti
 - ❖ Poser une demande ou une proposition

Module 5 | Renforcer sa pratique

- Restitution et partage des 3 modules
- Retour sur les attentes
- Évaluation de la formation



Moyens pédagogiques

Déroulé

13h-14h30 : Temps théorique collectif

14h30-17h30 : Création de 3 sous-groupes et début de rotation autour des modules 2, 3 et 4 (1h par module)

17h30-19h00 : Temps de restitution collectif

Besoin : Une très grande salle ou la possibilité d'une salle à part pour un groupe de 10 personnes

Paperboard, vidéoprojecteur, participants en tenue décontractée



Équipe pédagogique

Intervenants suivant disponibilités

- Psychologue du travail/ergonome, kinésithérapeute,
- comédien formateur...
- Orthophoniste spécialiste de la voix et de l'audition

Avec les meilleurs experts

Les formateurs ont chacun un domaine d'expertise lié au sujet et enrichissant pour le groupe

