

Pendant que de nombreux collègues se posent des questions sur l'avenir de la profession, d'autres se sont tournés vers des domaines où l'attente est grande, où les demandes sont de plus en plus croissantes, ainsi leur regard sur l'avenir est bien plus optimiste. Depuis plus de 10 ans, Christophe Geoffroy fait du coaching et de la prévention sa priorité. Aujourd'hui, avec l'équivalence du titre d'éducateur sportif (depuis 2015), le champ d'action de votre profession s'est élargi, à la condition de posséder les connaissances de base nécessaire pour œuvrer dans ce domaine.

LA MÉTHODE KINÉ FORM & SANTÉ® POUR QUE L'HOMME DEVIENNE DAVANTAGE ACTEUR DE SA SANTÉ

Dans le monde du sport, le kiné c'est "le coach du corps". On utilise depuis longtemps ce titre d'éducateur sportif !

Pourquoi Kiné form & santé® ?

Un grand nombre de particuliers et de nombreuses entreprises souhaitent mettre en place une politique de prévention, mais elles ne savent pas vers qui s'adresser pour obtenir des conseils de qualité et un accompagnement efficace et rassurant. Pour moi, habitué des terrains de sport depuis de nombreuses années, le lien entre le sportif de haut niveau, le monde du travail et "M. Tout-le-monde" devenait une évidence. Voici pourquoi et comment j'ai créé la méthode Kiné form & santé® (KFS). Avant d'être une méthode, cela correspond à un art de vivre, une façon d'être qui repose sur la prise de conscience que nous devons être davantage acteur de notre santé. Fruit de 20 ans d'observation, d'écoute, de patience et de ressenti, cette méthode réunit tous les éléments



Fig. 1 : Salariés dans une entre

pour aider l'homme à prendre le contrôle de son corps. Lorsque l'on vit avec des sportifs de haut niveau en activité, la mission du thérapeute est d'être attentif à ce qu'ils soient toujours opérationnels. La prévention occupe donc une place prépondérante dans le quotidien du kinésithérapeute. Il est là pour surveiller, guider, corriger, construire des programmes et les planifier dans le temps. C'est le "coach du corps". Le sport de haut niveau m'a ouvert les yeux. Originaire d'une région viticole où la lombalgie est très présente, je me suis demandé il y a quelques années pourquoi cette prévention était réservée à une élite sportive, alors que de nombreuses personnes sont en souffrance et n'ont pas les clés ou les outils pour y échapper. Il faut aller sur le terrain, sortir de nos cabinets, intervenir en amont des problèmes, car l'homme est de plus en plus en souffrance et les principales causes de TMS se trouvent dans le *mauvais management du corps* lors des activités quotidiennes.

Le rapprochement était évident : les acteurs de l'entreprise (Fig. 1) ont les mêmes contraintes et problématiques que les sportifs de haut niveau : **échéances, régularité, résultats, performance et longévité**. Mais ils ne bénéficient pas du même encadrement que nos athlètes (Fig. 2) ! La solution était simple : m'inspirer de ce que je mets en place dans le sport et l'appliquer aux particuliers et dans le monde



prise de paysagistes.



Fig. 2 : Sportif de haut niveau.

du travail. Sauf que dans notre pays, la culture du corps n'est pas ce que l'on sait faire de mieux. La réussite de la méthode devra passer inévitablement par un changement d'état d'esprit.

Bénéfique pour l'homme

Dans le monde du travail, notre méthode se concentre avant tout sur le salarié et l'entreprise en profite secondairement.

On ne traite pas des situations, mais simplement du respect ou du non-respect de règles anatomiques, biomécaniques et/ou physiologiques.

Nous l'avons déjà dit, l'homme doit se sentir davantage responsable de son corps et de ce qui lui arrive, mais il n'a pas suffisamment d'éléments pour le faire et notre système fondé sur la consommation des soins médicaux ne l'encourage pas toujours.

Cette méthode, qui se veut avant tout éducative, repose sur 5 étapes indispensables. Elle est utilisable dans de nombreux domaines et adaptable à de nombreuses thématiques.

- 1^{re} étape : comprendre
- 2^e étape : se situer (évaluation)
- 3^e étape : apprendre
- 4^e étape : agir
- 5^e étape : suivre (accompagner)

Notre discours s'appuie en permanence sur l'anatomie, la biomécanique et la physiologie : c'est ce qui

fait à la fois notre originalité et notre force.

La méthode a pu être affinée pendant quelques années au sein d'une entreprise ardéchoise. De nombreux constats, issus d'évaluations très précises, ont permis de mettre en place une façon de faire avec un fil conducteur qui répond aujourd'hui aux attentes de l'humain.

Dans rééducation, il y a "éducation". Ces évaluations m'ont permis d'extraire des enseignements essentiels :

- L'homme est insuffisamment éduqué sur le fonctionnement et le management de son corps et sur l'entretien qu'il doit y apporter ;
- Lorsque qu'une région le fait souffrir, il ne dispose pas assez d'outils pour pouvoir se soulager ou éviter la récurrence, donc il ne change pas ses habitudes ;
- Au final, le travail ou les activités physiques demandées sont perçues comme des éléments déclencheurs de douleurs, alors que cela pourrait en être tout autrement.

Un positionnement du corps qui respecte des règles anatomiques et biomécaniques protège les zones à risque et renforce les régions avoisinantes. À l'inverse, un mauvais positionnement abîme les zones à risques et affaiblit les régions périphériques.



© C. Geoffroy

Fig. 3 : Vulgariser nos connaissances anatomiques et biomécaniques.



© C. Geoffroy

Fig. 4 : Apprendre, ressentir pour mieux agir.

Une politique efficace de prévention passe par une meilleure connaissance et gestion du corps, et une meilleure connaissance des techniques à utiliser. Cela oblige donc à davantage d'informations, de conseils et d'encadrement.

La méthode en quelques mots

Nous utilisons toujours le même fil conducteur, quelle que soit la demande, car les problématiques sont les mêmes pour tous les hommes, que ce soit au travail ou dans la vie de tous les jours.

Comprendre

On ne peut mettre en pratique correctement et durablement que ce que l'on comprend. KFS® est là pour vous accompagner.

Acquérir de nouvelles connaissances est une nécessité :

- sur le fonctionnement de certaines régions du corps et les obligations quotidiennes que cela génère (c'est le plus important !);
- sur l'utilisation d'outils comme les étirements (exercices clés pour l'entretien de la mobilité), les exercices de renforcement musculaire (on utilisera plus facilement une zone si elle est musclée), le gainage (que je considère comme le "brossage des dents" de la région lombo-abdominale), le développement des capacités énergétiques, les routines

d'échauffements ou encore les exercices de détente et la respiration.

Dès lors que la personne comprend, voit ce qu'il se passe, si elle visualise les pathologies qui en découlent lorsque certaines règles ne sont pas respectées, elle adhère plus facilement à votre discours (Fig. 3). Les allers et retours entre la théorie et la pratique, les passages sur le terrain et le ressenti facilitent également la compréhension et l'adhésion à la méthode.

Se situer / évaluer

Il est impératif que la personne se situe, qu'elle apprenne à connaître ses points forts et points faibles. Ces évaluations permettent de prendre conscience de la réalité. Nous en réalisons à chaque intervention, sous la forme de questionnaires ciblés, d'évaluations fonctionnelles (en fonction des régions) ou d'observations lors des activités de la vie courante (loisirs, sport, travail).

Au final, ces évaluations permettent de faire prendre conscience aux personnes encadrées qu'elles peuvent modifier certaines de leurs habitudes, et d'identifier de manière très précise les points forts et les points à travailler ou à traiter.

Dans le monde du travail, elles permettent d'orienter notre démarche :

- soit vers une éducation de la personne quant à l'utilisation de son corps ;



© C. Geoffroy

Fig. 5 : Explication en direct sur le terrain, au poste de travail.



© C. Geoffroy

Fig. 6 : Routine d'échauffement à l'occasion d'une journée santé sécurité pour les salariés d'une entreprise de BTP.

- soit vers un aménagement ou une modification de l'organisation ou du poste de travail. Cela permet aussi de fournir aux responsables des opérations de prévention une évaluation précises des risques de TMS.

Apprendre / ressentir

Nous ne sommes pas là pour faire du “cocooning”, mais pour former l'humain pour qu'il se prenne davantage en charge. Précision, exigence et rigueur sont les maîtres mots de notre méthode.

Après avoir identifié les manques et les limites, il est maintenant capital d'apprendre à travailler les points faibles. Toute personne, quel que soit son niveau physique, doit repartir avec des conseils et un programme précis.

À ce stade, l'objectif est de rendre autonome chaque personne afin qu'elle soit capable de s'adapter à toutes les situations de la vie courante, sans le moindre danger (Fig. 4). Il ne faut pas chercher à brûler les étapes, car sans cette phase, rien n'est assuré.

Agir

C'est la finalité de notre concept, mais aussi la partie la plus délicate : **changer, évoluer, se motiver** à mettre en application tous les conseils enseignés. Il faut du temps, y penser, accepter de changer ses habitudes pour que les gestes auparavant “pensés” deviennent

automatiques, pour que les personnes adoptent spontanément le bon placement.

Mais pour pouvoir se placer convenablement, il faut également être adapté physiquement. Pour cela, KFS® propose régulièrement des séances collectives ou individuelles d'exercices variés. Ce sont de véritables “ordonnances d'exercices”.

Que ce soit pour le particulier ou dans le monde du travail, le soutien et l'accompagnement sont obligatoires pendant un certain temps.

Suivre

Le plus difficile est de changer les habitudes. C'est pourquoi la méthode KFS® prévoit un accompagnement sur plusieurs mois, voire plusieurs années. Sachant que le changement d'habitudes est difficile dans de nombreux domaines, KFS® propose un minimum de 10 à 12 h de formation par salarié, étalées sur 10 à 15 mois et assorties d'un accompagnement entre les interventions présentiels.

Cette méthode s'adresse au monde du travail :

KFS® prévention entreprise

En allant sur le terrain, on comprend mieux pourquoi l'homme est en souffrance, et on peut résoudre plus facilement la cause des problèmes.

Le monde du travail est dans l'obligation de mettre en place des actions de prévention. Mais souvent,

les entreprises ne savent pas quelles thématiques traiter ni à qui s'adresser pour obtenir un formateur qualifié. Je reçois **des demandes tous azimuts et les thématiques réclamées sont très différentes les unes des autres** : pompiers professionnels et volontaires, professeurs d'EPS de lycées agricoles, entreprises viticoles, grande distribution, BTP, secteur tertiaire, fédérations sportives, caisses d'assurance maladie... Chaque semaine, les interventions dans le monde du travail (Fig. 5) remplissent nos agendas. Vous l'avez compris, la prévention est en marche !

Au début, toutes ces demandes formulées nécessitaient une réelle réflexion pour le formateur, car je savais que pour obtenir un maximum d'efficacité, ces actions de prévention devaient s'inscrire dans la durée, avec un solide plan d'actions. Le formateur doit savoir où il souhaite emmener son public, et cette tâche sera facilitée s'il utilise une même méthode qu'il répète, avec des outils de mesure qui lui permette d'évaluer les risques TMS dans chacune de ses missions.

Ces éléments de mesure qui accompagnent chaque plan d'actions permettent aussi :

- de mesurer l'évolution de chaque salarié ;
- de constater que les actions mises en place ont été bénéfiques à l'entreprise.

Le programme

Exemples de thématiques traitées :

- Mieux utiliser son dos au quotidien. Évaluations et acquisitions des mouvements de base.
- Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle. 3 facteurs sont

étudiés : l'homme, le matériel et le poste de travail et l'organisation.

- Qualités des structures périphériques encadrant la région lombaire. Évaluations et exercices prioritaires.
- Intérêts de pratiquer une activité physique régulière en dehors des activités professionnelles.

Nous enseignons les bases d'anatomie, de biomécanique et de physiologie, ce qui permet de faire plus facilement le lien avec les différentes problématiques que l'on retrouve au quotidien, au travail comme dans la vie de tous les jours (Fig. 6).

Par exemple :

- **se baisser, descendre son centre de gravité** en respectant la lordose lombaire ;
- **soulever, pousser, tirer, déplacer une charge** en maîtrisant les pressions abdominales ;
- **rester en positions statiques prolongées (assise et debout)** sans que cela impacte le haut du corps, le bas du dos ou les membres inférieurs ;
- **la bonne gestion des mouvements répétés avec les membres inférieurs et supérieurs ;**
- **la préparation du corps avant la prise de poste** : une routine d'échauffement à mettre en place ;
- **les travaux saisonniers** ou comment se préparer en amont, etc.

Cette méthode s'adresse aussi aux particuliers : KFS® prévention et sport

Les contenus de cette formation permettent d'utiliser efficacement votre titre d'éducateur sportif, d'acquérir les compétences nécessaires pour utiliser votre titre d'éducateur sportif, de connaître et maîtriser les outils de base pour accompagner les demandes des particuliers, des sportifs amateurs ou de haut niveau dans leur quotidien. Tous nos conseils, exercices et séances s'appuient sur des besoins fonctionnels habituels ou spécifiques.

Les kinésithérapeutes qui désirent travailler dans cette voie doivent être en mesure d'établir des plans d'actions complets sur les thématiques les plus courantes :

- la reprise d'activité physique après un arrêt ou une blessure
- la prise en charge des seniors
- l'amélioration de la performance
- la perte de poids

Ils doivent aussi être capable d'animer des séances spécifiques :

- entretien ou de renforcement abdo-lombaires
- échauffements musculaires et articulaires
- renforcement musculaire fonctionnel en fonction de la méthode sélectionnée
- étirements en fonction de l'objectif annoncé

Mais aussi de définir les critères de réalisation de chaque exercice et d'établir une progression.

Et de pouvoir mettre en place des tests d'évaluation :

LES TMS : CHIFFRES CLÉS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont à l'origine de déficits fonctionnels gênant l'activité professionnelle. Ils génèrent une perte d'efficacité pour l'entreprise : absentéisme, remplacement, perte de qualité et de productivité, perturbations dans l'organisation du travail.

La situation : des chiffres qui parlent à tous, employeurs et assurance maladie... Les cas de TMS constatés en 2010 ont engendré la perte de 9,7 millions de journées de travail et coûté 930 M€ couverts par les cotisations des entreprises pour les actifs du régime général.

Dans le secteur agricole, le coût se monte à 70 M€. Le coût moyen d'un cas de TMS est de 21 152 € pour un salarié du régime général, et 21 700 € pour un salarié agricole.

Les TMS, qui constituaient l'une des priorités du Plan Santé Travail 2 (2009-2014), représentent à l'heure actuelle la maladie professionnelle la plus répandue en France. Selon la Cnam, ils représentent 85 % des causes de maladies professionnelles reconnues pour les actifs du régime général [2].

Mais surtout, au-delà du coût financier, les TMS impactent le capital santé de tous les salariés touchés !

- diagnostique (indice de forme, état des lieux)
- certificative déterminant des valeurs de travail : RM, VMA, PMA, FCmax
- test vélo, test marche, test de course à pied, test lombalgique potentiel.

Pourquoi ça marche ?

Tous gagnants !

Le particulier, le salarié, le sportif...

On s'intéresse à l'homme, on l'aide à progresser, on fait en sorte qu'il se prenne en charge. On lui fournit des outils, des conseils qui sont utilisables dans toutes les activités de la vie courante, au travail bien sûr mais aussi dans les loisirs. Une forme de responsabilisation qui fonctionne avec des résultats qui renforcent la confiance de chacun !

Le chef d'entreprise

Il fait intervenir un professionnel de santé, extérieur à l'entreprise, dans le but de bonifier le quotidien de ses salariés. Après un suivi de quelques années, les résultats sont là. Par exemple : un taux de fréquence global des accidents du travail (TFG) divisé par 2 au cours des 2 dernières années, dans l'entreprise Ekibio® en Ardèche. Les participants deviennent acteurs de leur santé. Ce management transversal permet vraiment de responsabiliser tout le monde, les salariés et le formateur.

Le formateur

On parle souvent de reconnaissance. En travaillant en amont des problèmes ou des blessures, notre profession prend une tout autre dimension. Nous participons davantage à la prévention des TMS et la contrepartie financière peut être intéressante également.

4 raisons de se former pour utiliser convenablement votre titre d'éducateur sportif

1) Participer à l'évolution de notre système de santé

L'homme consomme trop de soins car on ne lui propose pas assez d'alternatives. Il faut faire évoluer les mentalités. L'homme a les capacités d'éviter de nombreux désordres corporels provoqués par les activités quotidiennes, mais pour cela, il a besoin d'être guidé ou coaché ! Bon nombre de personnes souhaiteraient améliorer leur état physique, retrouver forme et vitalité sans abîmer leurs corps, mais elles ne savent que faire.

2) Le kinésithérapeute est le mieux placé pour mener ces actions de prévention

En matière de connaissances, le kinésithérapeute est sans doute le mieux armé pour répondre à ces demandes. Il incarne le savoir, la confiance, c'est un professionnel de santé, les personnes se sentent en

sécurité car en cas de problème, "le kiné a toujours des solutions". Plus crédible qu'un coach sportif [1], il lui restera à progresser dans l'organisation des connaissances, acquérir un fil conducteur pour toutes ses actions, apprendre à vulgariser son discours, à s'exprimer en public, voire à négocier son contrat devant un chef d'entreprise.

3) Apprendre à se comporter en professionnel

Lorsqu'on entre dans le monde du travail, on n'a pas le choix. Devant un chef d'entreprise qui a l'habitude de négocier des contrats ou marchés, vous devez être à la hauteur. Convaincre, agir avec méthode et professionnalisme sont des éléments qui vous permettront de faire la différence. Présentez des résultats, des supports de communication ou pédagogiques.

4) Préparer demain

Notre profession a beaucoup été axée sur la rééducation (à juste titre, car les besoins existent) alors que l'éducation et l'information sont les moyens n°1 à utiliser pour développer la prévention primaire. Ensuite, il ne reste plus qu'à acquérir une méthode de travail pour construire les interventions, élaborer les plans d'actions, communiquer et valoriser votre situation.

Kiné form & santé® aujourd'hui

- Un réseau de professionnels de santé formés
- Des conventions signées avec de nombreuses entreprises
- Des organismes prescripteurs qui font confiance à KFS®
- Des outils d'évaluation de qualité
- Des outils pédagogiques remis à chaque intervention
- Un outil de prescription permettant d'individualiser les conseils, l'application "exercices du kiné"
- Des outils de communication, une visibilité pour les particuliers ou les entreprises sur le site www.kineformetsante.fr

Conclusion

Avec cette méthode 100% axée sur la prévention, KFS® est là pour contredire cette citation : "C'est une fois que la carriole est cassée que beaucoup vous dirons le chemin qu'il aurait fallu prendre."

CHRISTOPHE GEOFFROY*

[1] Attention à l'appellation coach sportif... Cette appellation bien précise ne fait en effet l'objet d'aucune législation ou loi en France. Peut-on alors dire que le métier de "coach sportif" n'existe pas ? D'un point de vue législatif, comme vous l'avez compris, oui. Mais il faut bien se rendre compte qu'il fait bel et bien partie du paysage professionnel français aujourd'hui, mais avec quelle base de formation initiale ?

[2] Source : <http://www.travaillermieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html>

**MKDE. Concepteur de la méthode kiné form & santé. Formateur et préventeur en entreprise.*