



SANTÉ

DE NOUVELLES FORMATIONS POUR PRÉSERVER SON CORPS

La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) est toujours de mise en 2025 : Kiné Form & Santé poursuit l'accompagnement des viticulteurs et de leurs salariés dans leur quotidien professionnel.



Mises en place par la Commission des Viticultrices et la Délégation des Employeurs du SGV, les formations du dispositif « Zéro TMS », dispensées par Kiné Form & Santé, reprennent du service l'an prochain.

Ces formations, organisées avec le service de santé-sécurité au travail de la MSA, se déroulent sur une année complète (sessions théoriques en salle, beaucoup de pratique et un rendez-vous dans une exploitation). L'objectif est d'être au plus près des problématiques réelles liées aux positions de travail. Il est conseillé de démarrer la formation dès janvier, démarrage de la période de taille.

Différentes thématiques sont appréhendées lors de ces rendez-vous, telles que les bons positionnements à adopter lors

nelles, comment mieux utiliser son dos et le haut de son corps, la manière de s'échauffer et de mieux récupérer, gérer son alimentation, etc. Un bilan suivi de retours d'expérience et de validation des acquis est également au programme au terme des formations.

Ces formations, qui peuvent être mises en place dans chaque département de l'Appellation, sont totalement prises en charge pour les exploitations viticoles champenoises, sous condition d'éligibilité, grâce à un partenariat avec la MSA, Agrica et Anips-Groupama, dans la limite des enveloppes dédiées.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Les TMS débutent souvent par une gêne lors de mouvements répétitifs pouvant s'aggraver avec le temps, jusqu'à devenir

l'adoption des positions adaptées à la tâche peut faire toute la différence.

La méthode originale Zéro TMS, développée par Christophe Geoffroy, ancien kinésithérapeute de l'équipe de France de football et fondateur de Kiné Form & Santé, permet de prévenir les troubles musculosquelettiques en adoptant les bonnes pratiques corporelles et d'installer un changement réel et durable pour les participants.

GP

Contact : Pauline Richard,
pauline@kineformetsante.fr, 07 80 91 16 46

AU PROGRAMME

« Mieux utiliser son dos » ; « Le vigneron à son poste de travail » ; « Mieux utiliser le haut de son corps » ; « S'échauffer » et « Mieux récupérer » ; « Exercices complémentaires pour l'entretien du corps » ; « Ali-

Etude des troubles musculo-squelettiques chez les viticulteurs lors de la taille de la vigne

Cette étude porte sur deux types de population, une qui a suivi la formation Zéro TMS® et une autre qui ne l'a pas suivi. De cette étude nous vous présentons les conclusions que nous pouvons en tirer pour ces participants.

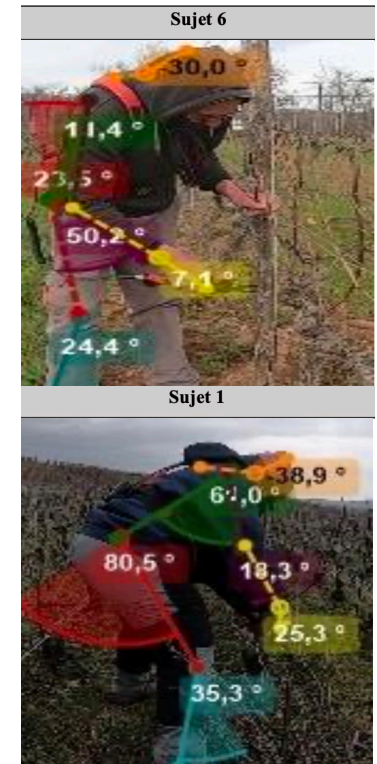
Tableau de caractéristiques des sujets

		Sujet 1	Sujet 2	Sujet 3	Sujet 4	Sujet 5	Sujet 6
Population	Taille (mètre)	1,68	1,68	1,73	1,67	1,82	1,80
	Genre	Femme	Homme	Homme	Homme	Homme	Homme
	Douleurs	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Matériel	Chariot	Non	Non	Non	Oui	Non	Non
	Sécateur électrique	Oui Infaco®	Oui Infaco®	Oui Infaco®	Non	Oui Pellenc®	Oui Infaco®
	Gants	Oui	Oui	Oui	Non	Non	Non
	Lunettes de protection	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non
Environnement	Climat	Sec	Sec	Pluie	Venteux	Venteux	Sec
	Terre	Argileuse	Argileuse	Argileuse + collante	Argileuse	Argileuse	Graniteuse
	Température	8°C	8°C	10°C	14°C	14°C	17°C
	Type de taille	Cordon de Royat	Cordon de Royat	Vallée de la marne	Chablis	Chablis	Cordon de Royat

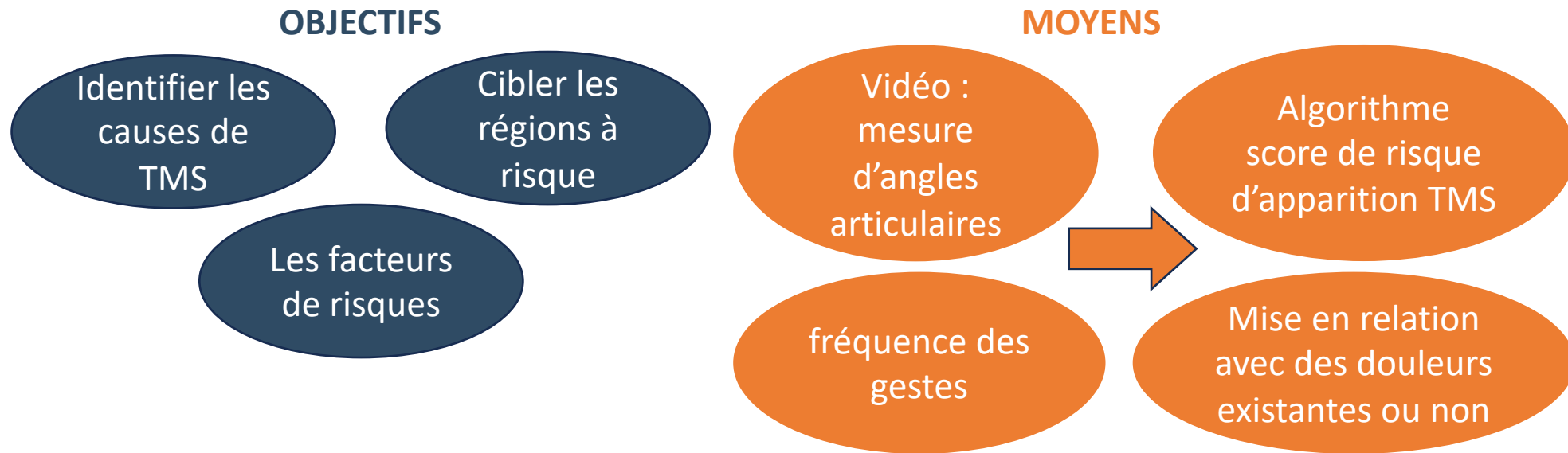
Formés à Zéro TMS®

Pas formés à la méthode Zéro TMS®

UE 28 – Mémoire :
Madame BAROU Anna



Il est possible de diminuer les douleurs (TMS) en modifiant les comportements

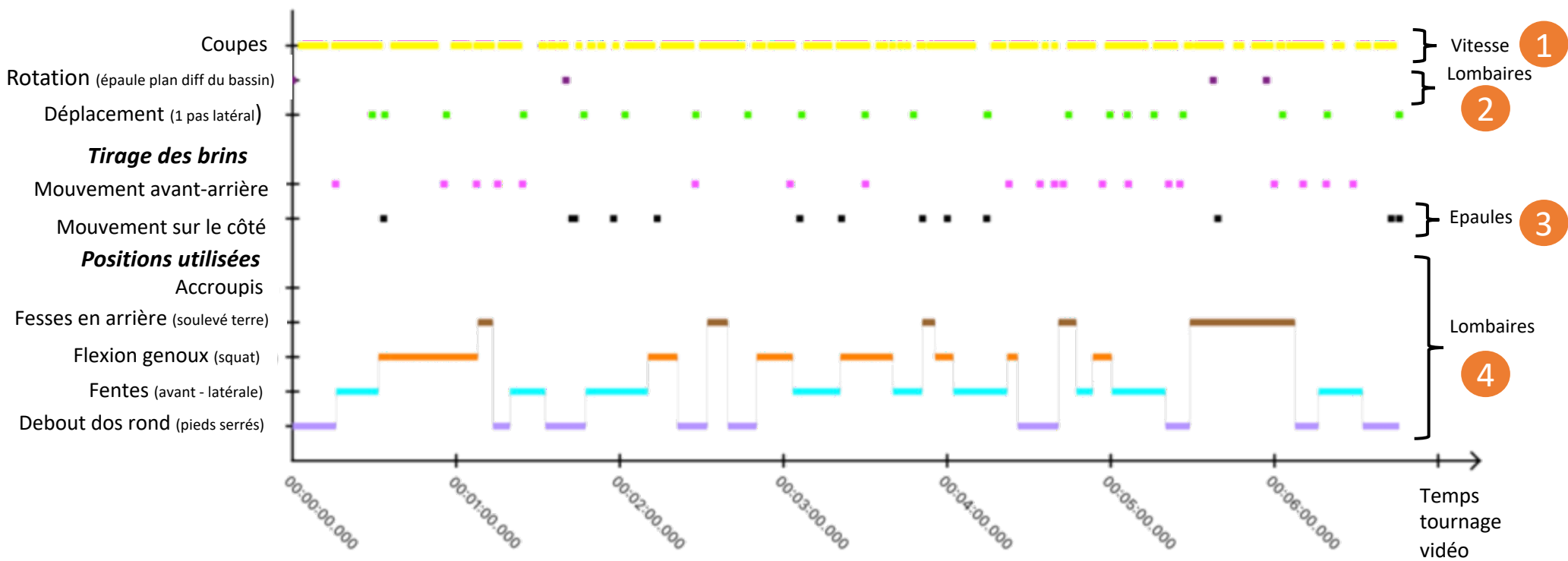


Nous observons un lien étroit entre un risque d'apparition de TMS élevé et des gestes effectués et répétés dans des secteurs angulaires à fortes contraintes articulaires.

La modification de certains de ces gestes peut-être facilement envisagée à la condition que le travailleur ait compris le fonctionnement de son corps et qu'il ait envie de changer sa façon de faire.

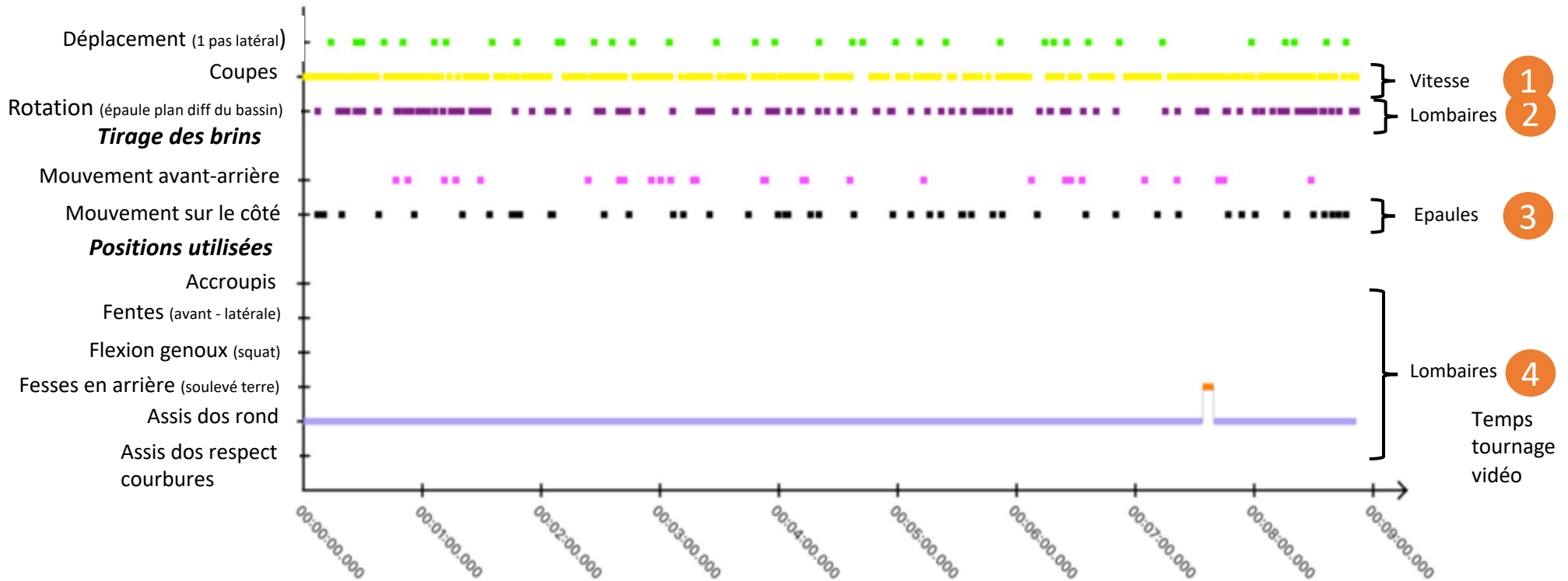
ANNEXE B : TABLEAUX ET GRAPHIQUES OBTENUS PAR LE LOGICIEL ACTOGRAPH POUR CHAQUE SUJET.

Sujet 2 Homme 1m68 - taille debout



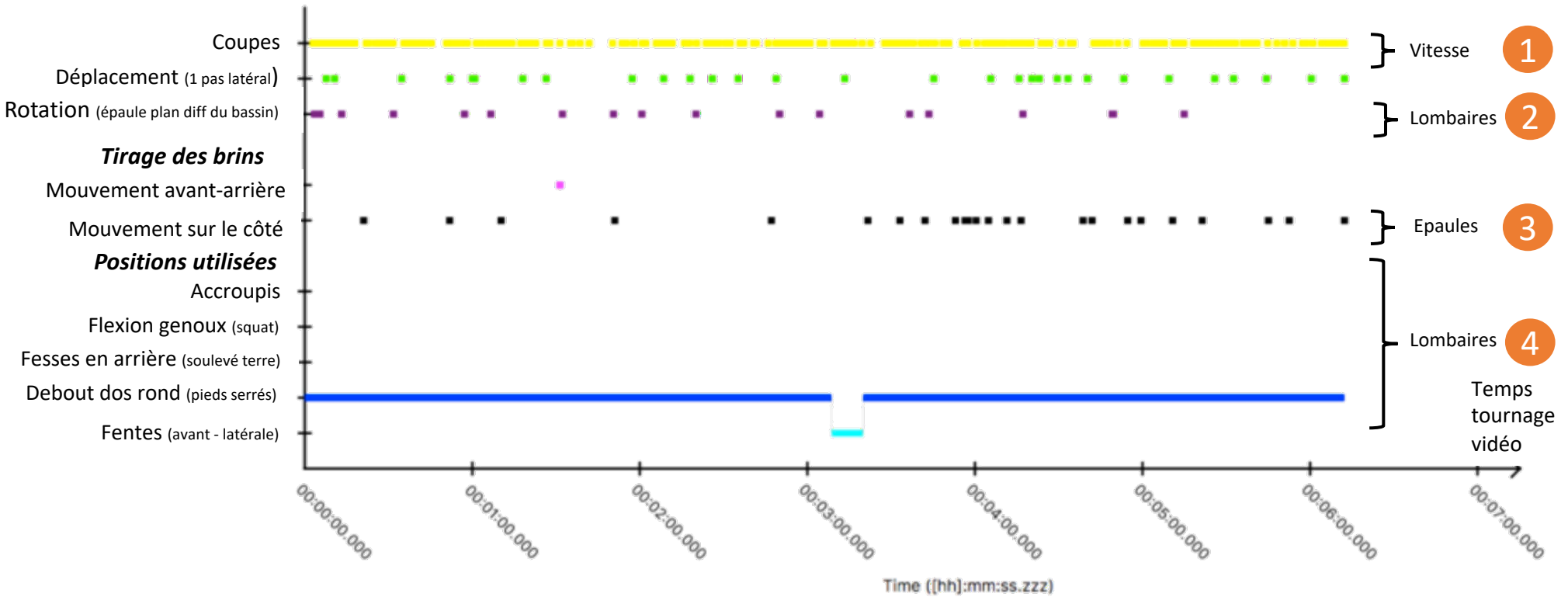
ANNEXE B : TABLEAUX ET GRAPHIQUES OBTENUS PAR LE LOGICIEL ACTOGRAPH POUR CHAQUE SUJET.

Sujet 4 Homme 1m67 - taille avec charriot



ANNEXE B : TABLEAUX ET GRAPHIQUES OBTENUS PAR LE LOGICIEL ACTOGRAPH POUR CHAQUE SUJET.

Sujet 6 Homme 1m80 - taille debout



RESULTATS

		Sujet 2	Sujet 4	Sujet 6	
Coupes		524 ●	487	450 ●	1 Efficacité
Fréquence de coupe (Coupes par minutes)		34,0	32,5	30	
Déplacements		50	67	67	2 Lombaires
Rotations axiales		23 ●	201 ●	69 ●	
Tirage des brins	Plan sagittal	47 ●	32	3	3 Epaules
	Plan frontal	30	95 ●	53 ●	
Changement de position		72 ●	4 ●	9 ●	4 Lombaires
TOTAL SCORE REBA		7 Risque moyen	11 Risque très élevé	11 Risque très élevé	

	Sujet 1	Sujet 2	Sujet 3	Sujet 4	Sujet 5	Sujet 6
Présence de douleurs	0 ●	0	1	1 ●	1	1 ●

Formés à Zéro TMS®

Pas formés à la méthode Zéro TMS®

CONCLUSIONS

- Changer ses habitudes, c'est possible !
- Lorsque l'on a automatisé de nouvelles habitudes :
 - les douleurs régressent
 - on est aussi performant, voire plus performant (nombre de coupes et fréquence de coupe)
 - les risques de TMS s'éloignent

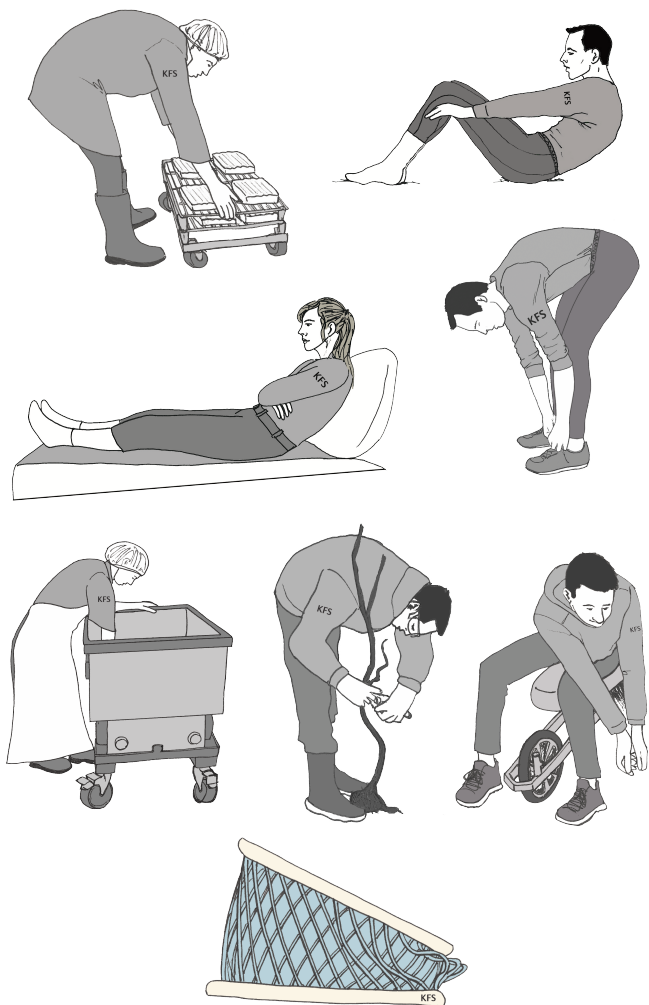
% trop important de positions en enroulement

car pas éduqué

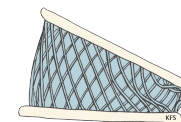
positions redressées

=

Mal au dos
Affaiblissement du corps



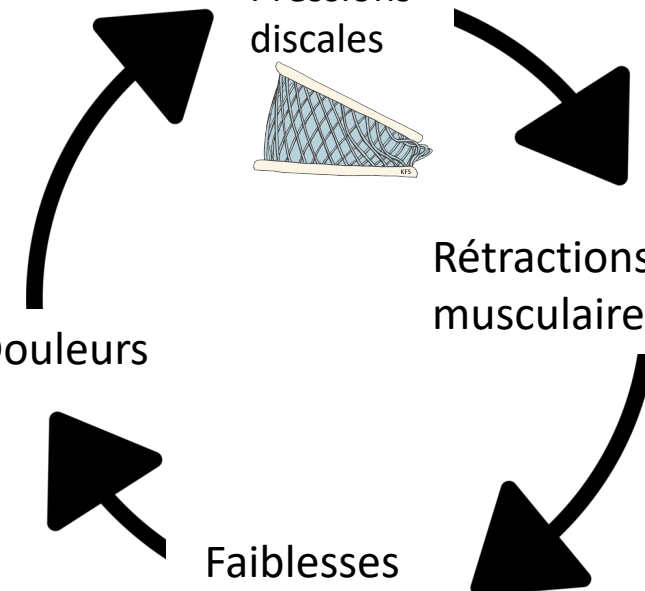
Mauvaises gestions du corps
Pressions discales



Rétractions musculaires

Douleurs

Faiblesses musculaires



Au final

Respect
courbure
colonne
vertébrale

Bonne éducation à l'utilisation du dos, revoir ses habitudes diminuer les situations où il y a beaucoup de contraintes mécaniques

Un minimum
de force

Bonne force des muscles des cuisses, des lombaires et abdominaux

Un minimum
de souplesse

Bonne souplesse des muscles sous-pelviens

Exercices de
mise en route
et
récupération

Et bougez et récupérez