

METHODE BOTTERO® à la SNCF

Présentation

Juin 2013





Une méthode applicable au monde du travail



Ghislaine Bottero est un formateur en techniques corporelles, pédagogue, danseuse, chorégraphe, son travail réunit des connaissances à la fois orientales et occidentales sur les méthodes d'entraînement corporel, les flux d'énergie et leur fonctionnement. Son travail envisage le corps dans sa globalité, au travers de ses interactions anatomiques, physiologiques, énergétiques et émotionnelles.

- **Méthode appliquée au sein de la SNCF, reconnue par les médecins du travail, et saluée par les salariés**
- **La manipulation du matériel : une des causes principales des accidents**
- **Objectif : prévention des risques liés à l'activité physique**
- **Formation en 3 temps (2012-2013)**
 1. **Formation des moniteurs PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).**
 2. **Test de la formation BOTTERO® avec une équipe de nouveaux arrivants ayant vécu des accidents**
 3. **Redonner aux moniteurs PRAP toute leur place dans la prévention**



Principes de la méthode expliqués aux salariés

PRINCIPES DE LA MÉTHODE



Pour comprendre et appréhender les impacts de la méthode Bottero sur le corps humain, quelques notions d'anatomie, de physiologie (organes et tissus) et pathologie (maladies, lésions, troubles..) sont nécessaires.

- **Classes de 15 personnes**
- **Supports pédagogiques**
- **Enseignement dans les principales antennes SNCF de France**



Mise en pratique de la méthode



Exercice et démonstration de respiration, éléments de base adaptés à la gestuelle PRAP.



Après la théorie application sur le terrain le 8 décembre 2012 en travaillant sur les outils et engins des brigades de l'ULP.

- Une méthode innovante qui s'adapte à tous environnements,
- De la théorie à la pratique, accessible à tous
- Des résultats concrets et tangibles
- Une amélioration de la posture
- Moins d'accidents du travail

« A présent bien formés et informés, nos experts seront des relais efficaces pour parler de cette démarche innovante qui concourt, grâce à la prévention, à la lutte contre les accidents du travail »



Une méthode reconnue par les médecins du travail

« Très intéressée par votre approche du corps dans son ensemble vis à vis des postures et de l'implication dans la prévention des accidents de manutention. Je m'efforcerai de transmettre ces notions dans le cadre de mes visites en médecine du travail (et ailleurs aussi) »

Docteur Dupuy-Bernard
Médical de Paris Saint Lazare



Une méthode diffusée au sein de l'entreprise

ECHOS-LOG

LE JOURNAL DES AGENTS DE L'INFRALOG NORD PAS DE CALAIS

#66

FEVRIER 2013

PRÉVENTION
DES RISQUES

LA MÉTHODE
BOTTERO

« Cette
intervention a
été très bien
perçue. »



Comment allier le souffle et la gestuelle PRAP pour une manutention efficace ? Découvrez la méthode Bottero en théorie comme en pratique

LES NEWS

INFRAPOLE PARIS EST

N° 13 – AVRIL 2012

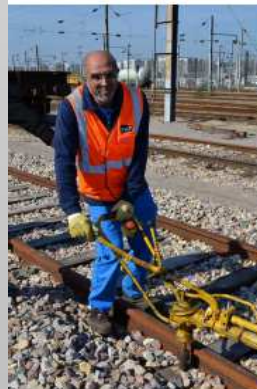
MADAME BOTTERO EST PARMIS VOUS.

Pour faire face à un nombre grandissant d'accidents du travail au sein de l'Infrapôle de Paris Est (IPE), 31 en 2011 dont 22 liés à la manipulation/manutention, le Pôle Qualité Sécurité Environnement (QSE) a mis en place un plan d'actions parmi lesquelles la formation Gestes et Postures selon la méthode de Mme Bottero. Une formation complètement innovante pour tous, dans le sens où elle est basée, notamment, sur un travail sur la respiration.

Le Territoire de Production Nord Est Normandie (TPNEN) a choisi l'IPE comme site pilote pour expérimenter la démarche au sein de l'UP Voie Paris Noisy et de l'ALOG.

EN QUOI CONSISTE LA METHODE BOTTERO?

Elle s'attache à faire retrouver aux agents le bon geste et la bonne posture afin de prévenir des troubles musculo-squelettiques (TMS). Par la re-programmation des commandes motrices, elle stabilise ces nouvelles habitudes corporelles. Sa pédagogie axée sur la respiration, permet aux agents de recréer l'automatisme du geste juste et sa prise de conscience.



Les premiers à bénéficier de cette formation, qui se déroule sur une journée, sont les agents de l'UP Voie Paris Noisy. La matinée est consacrée à l'aspect théorique. A partir d'un squelette articulé, les agents peuvent visualiser l'anatomie des muscles et étudier la respiration. Le dialogue entre les agents et Mme Bottero a installé un échange permanent et permis une forte implication de ces derniers.

L'après midi est dédiée à la mise en application sur le terrain des principes étudiés le matin. La formatrice propose une série d'exercices, réalisés à l'aide de matériel et d'outillage appartenant à leur quotidien professionnel (Tirefonneuse, portique Geismar, ...).

Cette atelier pratique a mis en lumière les mauvaises postures adoptées par les agents et la correction immédiate apportée par Mme Bottero.

Une réelle prise de conscience a opéré chez les agents du Secteur Voie Noisy. Ils ont apprécié la démarche même s'il leur semble difficile de gommer plusieurs années de mauvaises habitudes. Ce qui implique que nous soyons tous acteurs de ce changement!



Une méthode diffusée Dans toute la France



N°71 – Février 2013

FORMATION DES EXPERTS DU TP NEN A LA METHODE BOTTERO

Les experts Voie et SE du TP NEN, ont pu bénéficier les lundi 21 et 28 janvier, d'une formation à la méthode Bottero, axée sur les techniques de respiration, et une meilleure connaissance de notre corps.

Cette formation va permettre aux experts de se protéger en sachant prévenir les blessures liées à leurs missions sur le terrain.

LA METHODE BOTTERO

Depuis 3 mois, et à l'initiative du pôle OSE du TP NEN, les agents de tous les Etablissements peuvent bénéficier d'une formation complémentaire (basée sur la technique respiratoire) à la formation geste et posture.

Cette formation a pour but de prévenir les accidents du travail en lien avec les gestes du quotidien"



SNCF-INFRA
TERRITOIRE DE PRODUCTION NORD EST NORMANDIE
SERVICE COMMUNICATION





Intéressé par la méthode Bottero® au sein de votre entreprise...

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site

<http://www.methode-bottero.fr>

Contactez directement

Ghislaine Bottero 06 07 10 84 99