



Livre Blanc & Bleu

Prévenir les événements de blessures et le développement des troubles fonctionnels et TMS chez les jeunes professionnels de la filière TP, BTP

Application de la méthode GMC

Rédigé en collaboration



2024-2025



ACCÉLÉRATEUR
PÉDAGOGIQUE DU BTP
Un temps d'avance

Préambule



Ce livre blanc & bleu est le fruit d'une collaboration entre EOS et le CCCA-BTP, engagées dans une démarche commune : favoriser la santé, la prévention et la performance durable dans les métiers du bâtiment et des travaux publics.

Il présente les résultats et enseignements d'un projet expérimental mené au sein de l'accélérateur pédagogique du CCCA-BTP, visant à mesurer l'efficacité de la méthode GMC – Global Mobility Conditioning auprès d'un public de jeunes apprentis du BTP.

Cette méthode, initialement développée dans le monde du sport de haut niveau, repose sur une évaluation posturo-fonctionnelle complète permettant d'identifier les déséquilibres corporels et d'y apporter des solutions personnalisées. Adaptée au contexte de la formation professionnelle, elle offre une approche innovante pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS), améliorer la mobilité, et renforcer la conscience corporelle des futurs professionnels.

Au fil de ces pages, ce livre blanc retrace :

- la genèse du projet et la fonction de l'accélérateur du CCCA-BTP,
- la présentation d'EOS et de la méthode GMC (Global Mobility Conditioning),
- le déroulement de l'expérimentation menée dans six organismes de formation,
- les résultats observés et les enseignements tirés,
- ainsi que les perspectives d'évolution et les conditions d'accès à la démarche.

L'objectif de cette publication est double : partager les résultats scientifiques et opérationnels du projet, et inspirer d'autres acteurs de la formation et de la prévention à intégrer des approches globales de santé fonctionnelle dans leurs pratiques pédagogiques.

Plus qu'un simple retour d'expérience, ce livre blanc et bleu témoigne d'une conviction partagée : la prévention est un levier essentiel de réussite, de bien-être et de performance durable.

Introduction



1. L'Accélérateur Pédagogique du CCCA-BTP

Un laboratoire d'innovation pour la formation aux métiers du BTP

Créé par le CCCA-BTP, l'accélérateur pédagogique a pour mission de repérer, expérimenter et valoriser les projets innovants à destination des organismes de formation aux métiers du bâtiment et des travaux publics.

Véritable laboratoire d'expérimentation, il accompagne les centres de formation dans leur transformation pédagogique, en anticipant les besoins du secteur et en facilitant l'intégration de nouvelles pratiques au service des apprenants.

L'accélérateur se distingue par une approche fondée sur l'expérimentation concrète et le transfert de connaissances.

Il permet :

- d'identifier, tester et déployer des innovations en matière de pédagogie, de certification, d'équipements ou d'expertise métier,
- de rendre accessibles ces innovations grâce à des ressources et outils méthodologiques,
- et de soutenir les équipes pédagogiques dans leur appropriation et leur déploiement.

Par cette démarche, l'accélérateur contribue à moderniser la formation professionnelle et à placer l'humain, la santé et la performance durable au cœur de l'apprentissage des métiers du BTP.

Le CCCA-BTP propose à des organismes de formation de tester une méthode pour prévenir les TMS et les accidents du travail grâce à l'activité physique. La démarche a été lancée en partenariat avec dans le cadre de l'accélérateur pédagogique.

Elle a été présentée aux formateurs et responsables pédagogiques des OFA tests dans les locaux du CCCA-BTP à Paris jeudi 19 septembre 2024.



Fondée en 2016, EOS est une entreprise spécialisée dans la prévention santé, la qualité de vie au travail (QVCT) et la performance collective. Son ambition : replacer l'humain au cœur de la performance en agissant sur les dynamiques individuelles et collectives de santé et d'engagement.

Acteur reconnu dans le domaine de la prévention des risques professionnels notamment des TMS, EOS conçoit et déploie des dispositifs complets associant expertises scientifiques, accompagnement terrain et pédagogie active.

Notre Mission

1

Prévenir durablement les risques humains au travail
En plaçant la santé, le mouvement et le bien-être des collaborateurs au cœur de la performance collective.

2

Accompagner les entreprises et les organismes de formation
Dans la mise en œuvre de démarches globales de prévention, de QVCT et de culture sécurité, adaptées à leurs réalités de terrain.

3

Innover pour transformer la prévention en levier de progrès en développant des solutions mêlant sciences du mouvement, pédagogie

2. EOS et la genèse du projet GMC



Une entreprise engagée pour la santé et la performance durable

Depuis 2016, **EOS** accompagne les entreprises et les organismes de formation dans la prévention des risques, la qualité de vie au travail et la performance collective.

Spécialistes des dynamiques de prévention individuelle et collective, les équipes d'EOS conçoivent et déploient des dispositifs complets autour de la QVCT, de la culture sécurité et de la prévention des risques métiers.

Leur conviction : la santé et la performance naissent d'une compréhension fine du corps et de son environnement de travail.

EOS agit ainsi pour promouvoir une culture de la prévention positive et accessible, où chaque individu devient acteur de son bien-être et de sa mobilité.

La méthode GMC : une innovation issue du sport de haut niveau

Le GMC est une méthode d'évaluation posturo-fonctionnelle développée dans le monde du sport de haut niveau (équipe de France de rugby) par 3 professionnels de santé :

- Jean-Michel Grand, MKDE du sport, ostéopathe, enseignant en IFMK.
- Cédric Cassou, MDKE du sport et actuellement kinésithérapeute du XV de France.
- Damien Monnot, médecin du sport et actuellement directeur médical OM et directeur du comité scientifique Vipali.

Elle repose sur 20 exercices fonctionnels permettant d'évaluer la mobilité, la stabilité et la coordination du corps. L'analyse de ces mouvements met en évidence les déséquilibres ou zones à risque, et conduit à la mise en place de protocoles de correction individualisés, élaborés par des experts en kinésithérapie et ostéopathie du sport.

Après avoir démontré son efficacité dans le domaine sportif, le GMC a été adapté par EOS au milieu professionnel, notamment pour la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS), l'amélioration de la posture et la réduction des douleurs liées à l'activité.





ENSEMBLE, ILS PARTAGENT
UNE AMBITION COMMUNE:

PRÉPARER LES FUTURS
PROFESSIONNELS DU BTP À
EXERCER LEUR MÉTIER
DURABLEMENT, DANS LES
MEILLEURES CONDITIONS
DE SANTÉ ET DE
PERFORMANCE.

La naissance du partenariat avec le CCCA-BTP

C'est dans cette dynamique d'innovation et de prévention qu'est née la collaboration entre EOS et le CCCA-BTP.

En intégrant l'accélérateur, EOS a proposé d'évaluer scientifiquement l'efficacité de la méthode GMC auprès d'un public de jeunes apprentis du BTP, répartis dans six organismes de formation.

Le projet visait à mesurer :

- l'impact global de la méthode sur la santé fonctionnelle et la posture des jeunes,
- la pertinence de l'accompagnement ostéopathique en complément du protocole,
- et les conditions favorables à une intégration durable de cette démarche au sein des organismes de formation.

Ce partenariat illustre une rencontre entre deux mondes complémentaires : celui de la formation et de la transmission des savoirs d'un côté, et celui de la prévention et de la santé du corps au travail de l'autre.

Journée de démonstration



La journée de démonstration – 19 septembre 2024

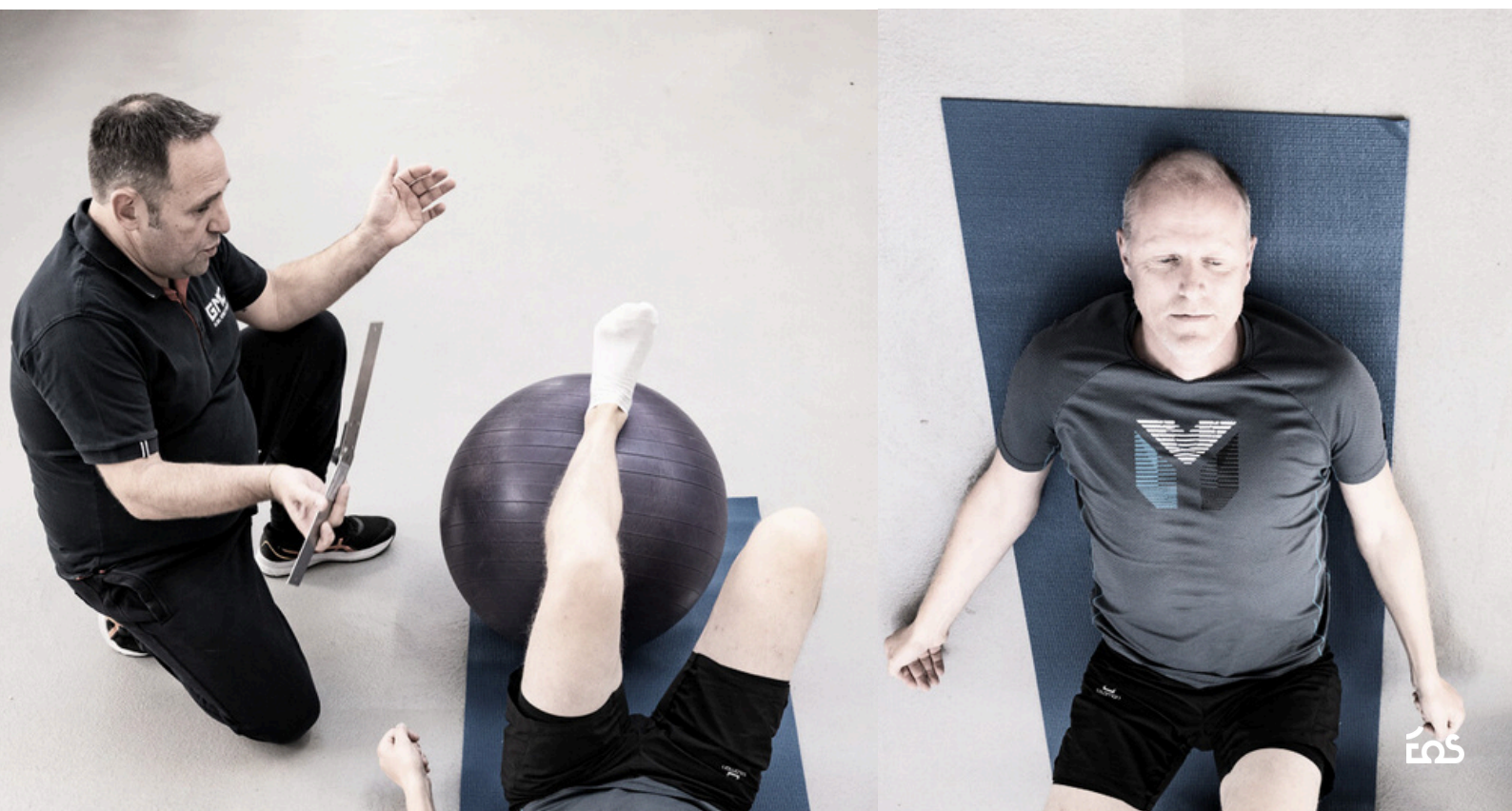
Une journée pour lancer la dynamique du projet GMC

Le 19 septembre 2024, le CCCA-BTP et EOS ont organisé une journée de démonstration marquant le lancement officiel du projet GMC – Global Mobility Conditioning.

Cet événement a réuni l'ensemble des équipes pédagogiques des organismes de formation partenaires, les représentants du CCCA-BTP, ainsi que les experts d'EOS et les concepteurs de la méthode GMC.

L'objectif de cette journée était double : partager la vision et la méthodologie du projet, et permettre une découverte concrète de la démarche GMC.

Conçue comme un temps d'échanges et d'expérimentation, elle a permis de poser les fondations opérationnelles de l'expérimentation à venir et de mobiliser les acteurs de terrain autour d'une même dynamique.



Deux ateliers complémentaires : comprendre, planifier et expérimenter



Atelier 1 – Présentation du projet et planification

Animé par les équipes du CCCA-BTP et d'EOS, cet atelier visait à présenter le cadre général du projet et à accompagner les organismes dans la préparation de la phase d'expérimentation.

Les intervenants ont exposé :

- la genèse du partenariat et les objectifs du projet,
- la méthodologie d'évaluation posturo-fonctionnelle du GMC,
- le rôle des référents pédagogiques et les étapes clés du calendrier.

Ce temps d'échange a également permis d'identifier collectivement les freins possibles à la mise en œuvre : gestion des emplois du temps, disponibilité des espaces, appropriation de la méthode par les équipes ou par les apprentis.

Ces discussions ont nourri une analyse lucide et constructive des conditions de réussite du projet, tout en faisant émerger de véritables leviers : la communication, la clarté du protocole, et la valorisation du rôle des formateurs dans la prévention santé.

Atelier 2 – Découverte active du GMC

Le second atelier, animé par les fondateurs de la méthode GMC et les praticiens d'EOS, a offert aux participants une expérience pratique et immersive.

Les équipes pédagogiques ont pu découvrir le protocole d'évaluation, observer les 20 exercices fonctionnels du bilan GMC et tester eux-mêmes certains mouvements afin d'en comprendre la logique et les bénéfices.

L'atelier a permis de visualiser la méthode dans sa dimension concrète et pédagogique : comment chaque test met en lumière les zones de faiblesse, comment les scores sont interprétés, et comment les protocoles correctifs personnalisés sont construits à partir de ces données.

Cette phase pratique a suscité un fort intérêt, les participants soulignant la valeur formatrice et préventive de la démarche, mais aussi son accessibilité pour un public jeune en apprentissage.





Communiqué

Renforcer sa condition physique pour prévenir les TMS – EOS

Le CCCA-BTP propose à des organismes de formation de tester une méthode pour prévenir les TMS et les accidents du travail grâce à l'activité physique. La démarche a été lancée en partenariat avec Éos dans le cadre de l'accélérateur pédagogique. Elle a été présentée aux formateurs et responsables pédagogiques des OFA tests dans les locaux du CCCA-BTP à Paris jeudi 19 septembre 2024.

Des protocoles pour améliorer ses capacités

Après le bilan GMC, chaque apprenant aura des protocoles à suivre pour corriger leurs points faibles. Quelques exercices physiques, d'une durée totale d'une demi-heure maximum, à réaliser au moins trois fois par semaine. Des référents volontaires au sein des OF, par exemple les formateurs d'EPS, assureront le suivi des apprenants à partir de protocoles adaptés à chacun. À la fin de l'année scolaire, un nouveau bilan GMC sera organisé par les intervenants d'Éos afin de mesurer l'évolution du score des apprenants. « L'objectif, c'est de se servir des résultats de ces tests pour qu'il y ait une prise de conscience, affirme Camille Delas. Ce que moi j'ai vécu en ayant expérimenté les tests, c'est vraiment la prise de conscience qu'on peut agir sur notre santé et éviter un certain nombre de problèmes. »

Changer les pratiques

Avant son intégration dans l'accélérateur pédagogique du CCCA-BTP, la démarche a déjà été testée par quelques OFA, notamment sur le site de Perpignan. Stéphane Renard, chargé de mission en santé sécurité au travail au BTP CFA Occitanie, est ravi de l'expérience qu'il va poursuivre : « Que ce soit l'apprenti, l'employeur ou l'organisme de formation, tout le monde y gagne. L'apprenti préserve son capital santé et sa durabilité dans le métier. L'employeur y gagne parce que ça permet d'éviter une maladie professionnelle dans ses effectifs. Et l'organisme de formation gagne en compétitivité en se démarquant des autres OF avec la mise en place de ces protocoles. »

En Bref.

Un moment fédérateur et inspirant

Au-delà des ateliers, cette journée a été un véritable point de rencontre entre innovation et pédagogie.

Elle a permis de créer un lien fort entre les acteurs du projet, d'instaurer une culture commune de la prévention et de préparer le terrain pour l'expérimentation à venir dans les six organismes de formation sélectionnés.

Les échanges riches et la curiosité des participants ont confirmé l'intérêt d'intégrer le GMC comme outil d'éducation corporelle et de prévention, au service de la santé et de la réussite professionnelle des apprentis.

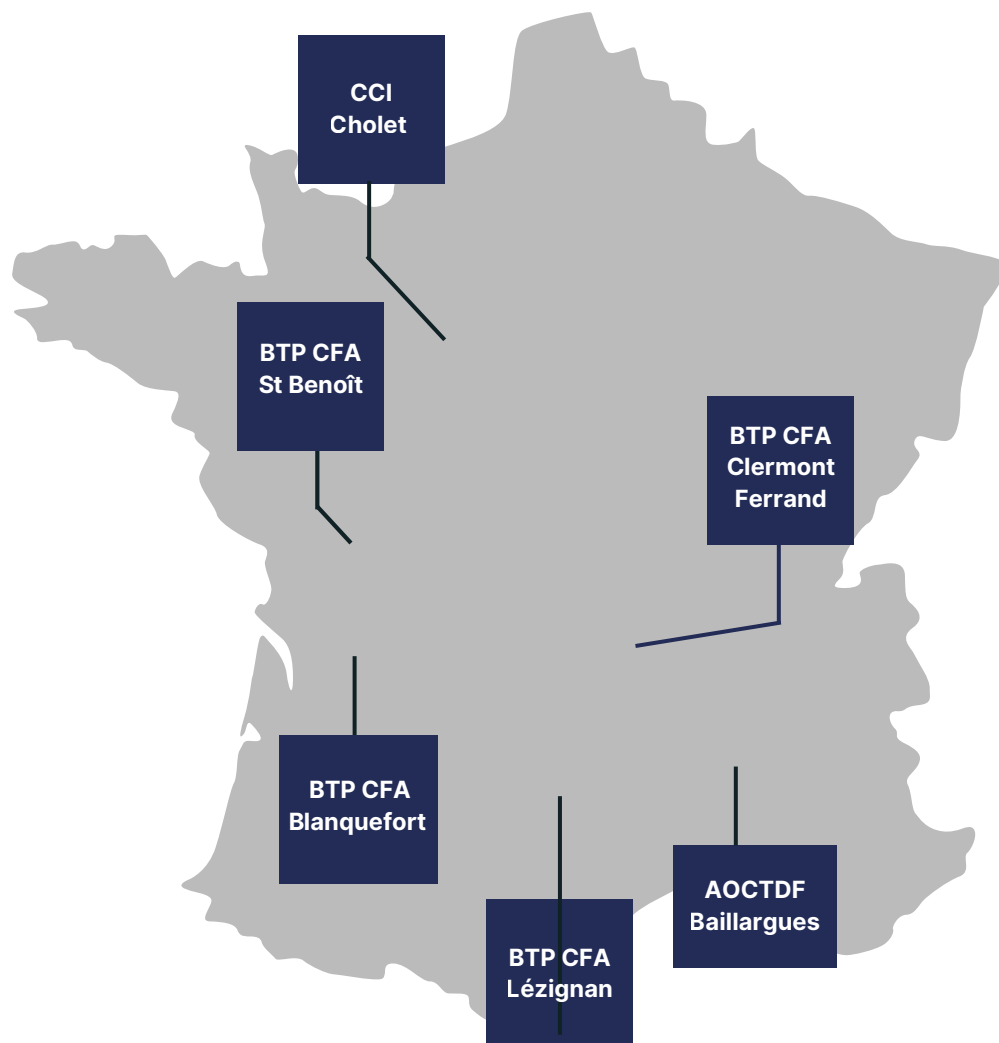
Cette première étape a posé les bases d'un projet à la fois scientifique, humain et profondément ancré dans la réalité des métiers du BTP.

Au terme des échanges et des ateliers, les six organismes de formation présents ont unanimement décidé de s'engager dans l'expérimentation GMC.

Leur volonté commune d'intégrer la démarche dans leurs pratiques pédagogiques marque le début d'une aventure collective, portée par une conviction partagée : préserver la santé des jeunes, renforcer leur conscience corporelle et leur permettre d'exercer leur métier durablement.

Ce premier pas symbolise la réussite de l'accélérateur : faire naître, à travers la rencontre entre experts et acteurs de terrain, une dynamique concrète d'innovation au service de la formation et de la prévention.





Ils s'engagent dans l'expérimentation





Les objectifs du test

1

Prévenir les douleurs blessures, les TMS, les ruptures de contrat

- Aborder de manière individuelle la prévention des TMS
- Un public jeune, physiquement contraint
- Rendre chaque individu acteur de la prévention

2

Obtenir un état chiffré de la condition physique des jeunes dans le BTP

- Obtenir des chiffres clés sur la condition physique et les statistiques de profils à risques les plus représentés
- Générer de la prise de conscience
- Permettre un pilotage du risque "douleur / TMS" plus pointu
- Jauger l'efficacité d'une démarche centrée sur l'individu

3

Permettre la projection sur une généralisation de la démarche

- Faire le point sur la pertinence de cette démarche dans le fonctionnement OFA
- Évoquer la gestion autonome du projet > via la formation de référents internes
- Confirmer la nécessité d'étendre le projet à l'ensemble des jeunes



L'expérimentation

Novembre 2024 - Juin 2025

Une mise en œuvre progressive et structurée

L'expérimentation du projet GMC – Global Mobility Conditioning s'est déroulée entre novembre 2024 et juin 2025 dans six organismes de formation du BTP répartis sur le territoire français.

Elle a mobilisé un réseau coordonné de praticiens GMC, d'ostéopathes, de référents pédagogiques et d'équipes EOS, travaillant main dans la main avec les équipes du CCCA-BTP pour garantir une mise en œuvre homogène et rigoureuse.

L'objectif était de tester l'efficacité de la méthode GMC sur un public d'apprentis du BTP, d'en évaluer la faisabilité opérationnelle et d'en observer les effets concrets sur la mobilité, la posture, la douleur et la perception corporelle.

LES ÉTAPES



01. BILAN GMC 1

Octobre ou Novembre 2024

Un praticien GMC Intervient auprès d'un section définie sur une journée complète (2 sections de 7 ou 1 section de 15) - il évalue les jeunes et leur attribue les protocoles. Le praticien renseigne les scores et les protocoles dans un tableau. Les jeunes auront accès à leur évaluation et leurs protocoles via l'application VIPALI

02. BRIEFING PROTOCOLE

Octobre ou Novembre 2024

Un praticien GMC intervient auprès d'un groupe de 4 référents OFA pour leur expliquer le déroulé des protocoles qui seront disponibles depuis l'application VIPALI. Les référents ont accès aux protocoles attribués via un tableau de bord

03. SUIVI PROTOCOLE

Octobre à Juin 2024

Les référents OFA planifient des séances de suivi de protocole tout au long de l'année pour compléter l'action autonome du jeune (le jeune doit effectuer ces exercices 2x/ semaine) - Ces suivis protocoles peuvent prendre la forme d'une séance d'échauffement en début de cours ateliers ou EPS

04. SUIVI OSTÉOPATHIQUE

Entre Novembre 2024 & Mai 2025

Un Ostéopathe D.O référent interviendra auprès des jeunes pour des consultations d'ostéopathie. Chaque jeune bénéficiera de 2 consultations d'ostéopathie. Ces séances durent 45' et sont planifiées tout au long d'une journée (4 journées au total à planifier sur une année). Elle permettront de lever certaines restrictions tendineuses et articulaires.

05. BILAN GMC 2

Mai ou Juin 2025

Un praticien GMC Intervient auprès de la même section sur une journée complète (2 sections de 7 ou 1 section de 15) - il évalue les jeunes à nouveau.

06. ANALYSE

Juin 2025

Nous analysons l'évolution des scores selon l'ensemble des étapes et concluons sur la pertinence de l'action. Nous mettons en parallèle en place un questionnaire de perception auprès des jeunes

L'équipe



Louis LETARD
Ostéopathe



Fabien CHAUVEAU
Référent Protocole



Jean Michel GRAND
Co-fondateur Méthode GMC



Bernard CAYOL
Bilan GMC



Maxime VALDEYRON
Référent Protocole



Antoine LACHASSAGNE
Ostéopathe



Maximilien BARTIER
Ostéopathe



Benoît RIBETTE
Bilan GMC - Ostéopathe

Les phases clés de l'expérimentation



L'expérimentation s'est articulée autour de six grandes étapes, pensées pour associer évaluation scientifique, pédagogie active et accompagnement individualisé :

1. Premier bilan GMC (octobre-novembre 2024)

Chaque groupe d'apprentis a bénéficié d'une journée complète d'évaluation posturo-fonctionnelle menée par un praticien GMC. Les jeunes ont été évalués à travers les 20 exercices de la méthode, puis se sont vu attribuer un protocole de correction personnalisé. Les scores individuels et les recommandations ont été élaborés et transmis aux référents de chaque CFA afin que chaque apprenti puisse consulter son bilan et suivre son programme d'exercices.

2. Formation des référents pédagogiques

En parallèle, entre deux et quatre référents par organisme de formation ont été formés aux protocoles GMC. Cette étape a permis de créer un relais local d'expertise, garantissant un suivi continu des jeunes entre les deux bilans.

3. Suivi des protocoles (octobre 2024 à juin 2025)

Tout au long de l'année, les référents ont planifié des séances collectives et individuelles intégrant les exercices GMC dans le rythme de formation : échauffements avant les cours pratiques, temps dédiés en EPS ou travail autonome.

L'objectif : ancrer la prévention dans la routine pédagogique et encourager la régularité des pratiques.

4. Prise en charge ostéopathique (novembre 2024 à mai 2025)

Chaque apprenti a pu bénéficier de deux séances d'ostéopathie, menées par un ostéopathe D.O référent. Ces interventions, réparties sur quatre journées par site, visaient à lever les restrictions fonctionnelles et articulaires, à améliorer la mobilité et à renforcer les bénéfices du protocole GMC. Elles ont été perçues par les jeunes comme une expérience valorisante et motivante, favorisant leur engagement dans la démarche.

5. Second bilan GMC (mai-juin 2025)

En fin de parcours, les mêmes sections ont été réévaluées selon la même méthodologie, afin de mesurer l'évolution des scores posturo-fonctionnels et d'identifier les progrès réalisés. Cette double mesure a permis de disposer d'indicateurs objectifs de progression à l'échelle individuelle et collective.

6. Analyse et restitution (juin 2025)

Les données ont été consolidées et croisées avec les retours qualitatifs des jeunes, des formateurs et des ostéopathes. Cette étape a permis d'évaluer à la fois l'efficacité de la méthode et les conditions d'appropriation du dispositif dans le cadre de la formation professionnelle.





La méthode a été bien accueillie par les jeunes et les formateurs, avec une forte participation et un intérêt marqué, notamment pour les séances d'ostéopathie qui ont rassuré les apprentis.

Dix salariés ont été formés pour déployer la formation auprès des jeunes, avec un objectif ambitieux de scorer tous les apprentis de première année dès la rentrée 2026.

Jean Michel Grand
Co-fondateur de la méthode GMC









Les résultats

Une approche évaluée à la fois scientifiquement et humainement

L'expérimentation du projet GMC – Global Mobility Conditioning a permis d'évaluer l'impact de la méthode à deux niveaux :

- d'une part, par une analyse quantitative issue des bilans posturo-fonctionnels,
- et d'autre part, par une étude qualitative fondée sur les ressentis et retours d'expérience des apprentis, des formateurs et des intervenants.

Ce volet qualitatif constitue une dimension essentielle du projet, car il révèle comment la méthode est vécue, comprise et intégrée par les différents acteurs.



Une forte adhésion

Une forte adhésion des jeunes apprentis

Les retours des apprentis sont globalement très positifs.

Dès les premières séances, la méthode GMC a suscité curiosité, intérêt et engagement, notamment grâce à son caractère concret et à la prise de conscience corporelle immédiate qu'elle génère.

Les jeunes ont particulièrement apprécié :

- la nature active et participative des séances,
- le fait de voir et comprendre leurs propres déséquilibres,
- et la possibilité d'agir directement sur leur mobilité et leurs douleurs à travers les protocoles personnalisés.

Beaucoup ont souligné une amélioration perceptible de leur confort physique : diminution des tensions dans le dos, les épaules ou les genoux, plus grande aisance dans les gestes professionnels, sentiment d'équilibre retrouvé.

Au-delà du corps, certains témoignent d'un impact sur la concentration, la posture mentale et la confiance dans leurs capacités physiques.

“On apprend à mieux se connaître, à savoir où sont nos points faibles, et à les corriger.”
“J’ai compris pourquoi j’avais mal au dos, et ce que je pouvais faire pour que ça change.”

Ces verbatims montrent que le GMC n'est pas seulement un protocole technique, mais un levier de responsabilisation et d'autonomie dans la prévention des troubles physiques.



Des formateurs convaincus par la dimension éducative et préventive

Les référents pédagogiques et formateurs des six OFA engagés se montrent également très positifs.

Ils reconnaissent dans le GMC un outil **concret et efficace** pour aborder la santé et la posture sous un angle pédagogique et non contraignant.

La méthode leur permet d'ouvrir le dialogue sur le corps, le mouvement et la prévention, souvent absents des formations traditionnelles du BTP.

Plusieurs d'entre eux soulignent que les apprentis se sont approprié la démarche rapidement, car elle leur parle directement : **elle relie leurs gestes métiers à leurs sensations physiques, dans une logique de progression personnelle.**


Les formateurs ont noté que la démarche :

- favorise la prise de conscience de la gestuelle professionnelle,
- renforce la motivation et la responsabilisation des jeunes,
- et constitue un support concret pour parler santé autrement.

“C’est un langage universel : tout le monde bouge, tout le monde ressent.”

“Les apprentis se sont pris au jeu — ils se sont observés, comparés, corrigés.”

Pour les équipes pédagogiques, le GMC s'inscrit dans une logique de prévention intégrée à la formation, et non en parallèle. Il devient ainsi un vecteur d'éducation à la santé, au même titre que les savoirs techniques et comportementaux.



La méthode a été bien accueillie par les jeunes et les formateurs, avec une forte participation et un intérêt marqué, notamment pour les séances d'ostéopathie qui ont rassuré les apprentis. Dix salariés ont été formés pour déployer la formation auprès des jeunes, avec un objectif ambitieux de scorer tous les apprentis de première année dès la rentrée 2026.

**Mathieu Goubeau -
BTP CFA - Poitou Charentes**



L'apport décisif de l'ostéopathie

Les ostéopathes partenaires ont joué un rôle clé dans l'expérimentation. Leur présence a permis de renforcer la pertinence du suivi et de valider les observations faites lors des bilans GMC.

Ils ont constaté une amélioration tangible de la mobilité chez de nombreux apprentis entre les deux bilans, mais aussi une évolution dans leur rapport au corps : les jeunes sont devenus plus attentifs à leurs postures, plus réceptifs aux conseils et plus à l'écoute de leurs sensations.

Les praticiens soulignent également **la valeur éducative** de ces interventions : elles ont permis de démystifier la consultation de santé, d'ouvrir un dialogue positif et de rendre la prévention accessible et concrète.

Plusieurs apprentis ont exprimé leur gratitude pour cette découverte, certains n'ayant jamais bénéficié auparavant d'un suivi corporel individualisé.

Un impact collectif au sein des centres de formation

Au-delà des individus, le projet a généré une dynamique collective dans les organismes participants.

Les équipes pédagogiques ont intégré des temps GMC dans les plannings, créé des rituels de préparation physique avant les cours pratiques et amorcé une réflexion sur l'aménagement des espaces et des temps de formation autour du mouvement.

Cette expérimentation a ainsi permis de :

- décloisonner les approches pédagogiques entre formateurs techniques, EPS et prévention,
- renforcer la culture du mouvement et du soin du corps dans les centres,
- et favoriser les échanges transversaux entre les différents acteurs.

Plusieurs OFA ont exprimé le souhait de pérenniser la démarche et d'envisager une généralisation à d'autres filières.

La méthode GMC a été perçue comme un levier fédérateur, capable de mobiliser l'ensemble d'une équipe autour d'un objectif commun : former des professionnels conscients, agiles et durables.



Les séances d'EPS ont été organisées avec des groupes réduits, utilisant un protocole unique par séance d'environ vingt minutes, permettant un échauffement et une prévention ciblée. La simplicité et l'autonomie des jeunes ont été privilégiées, avec un suivi régulier. La prévention collective a été complétée par une prévention individualisée en petits groupes, ainsi qu'une préhabilitation juste avant l'activité professionnelle, méthode inspirée des pratiques sportives australiennes.

**Mathieu Goubeau -
BTP CFA - Poitou Charentes**

Les principaux freins

Freins organisationnels

- Complexité des plannings : difficile de libérer certains formateurs, notamment en EPS, pour assurer les suivis.
- Coordination interne variable : implication inégale des équipes selon les sites, rendant la mise en œuvre plus ou moins fluide.
- Peu de lien avec les entreprises : les maîtres d'apprentissage et tuteurs auraient pu être davantage associés pour renforcer l'ancrage du projet.

Freins liés aux jeunes

- Assiduité variable : une partie des apprentis a eu du mal à maintenir une pratique régulière des protocoles en autonomie.
- Manque de motivation sur la durée : certains se sont rapidement reposés sur les supports écrits ou sur l'encadrement, sans poursuivre l'effort seul.
- Engagement hétérogène : malgré un démarrage enthousiaste, la régularité dépendait fortement de la dynamique du groupe.

Freins liés aux outils numériques

- Difficultés techniques avec l'application : activation compliquée, fonctionnalités limitées, notifications parfois vécues comme contraignantes.
- Faible usage autonome : l'application n'a pas réussi à maintenir l'engagement individuel dans le temps.

Freins pédagogiques et pratiques

- Besoin d'accompagnement renforcé : certains référents se sont sentis moins à l'aise pour animer le suivi sans la présence du praticien.
- Manque de rituels installés : l'intégration systématique des protocoles dans les temps pédagogiques reste encore à consolider.

Malgré cela, la dynamique globale reste très positive, portée par l'implication des équipes, l'intérêt des jeunes et la pertinence de la démarche.



Résultats sondage de satisfaction

31*

Répondants

27%

Déclarent avoir été assidus dans la réalisation de leurs protocoles

62%

Taux de suivi des pratiques collectives de protocoles - déclarées

22%

Taux de suivi des pratiques individuelles de protocoles - déclarées

**Les réponses au sondage pour le CFA Blanquefort ou Lézignan-Corbières n'ont malheureusement pas été reçues à temps.*

7.3/10

Pertinence de l'évaluation GMC

50.5%

Déclarent avoir appris quelque chose sur leur corps

55%

Souhaitent poursuivre le parcours GMC

9/10

Qualité de l'évaluateur GMC

9/10

Qualité d'intervention d'ostéopathie

**APP
MOBILE**



Résultats chiffrés

91

Participants prévus



83

Participants analysés



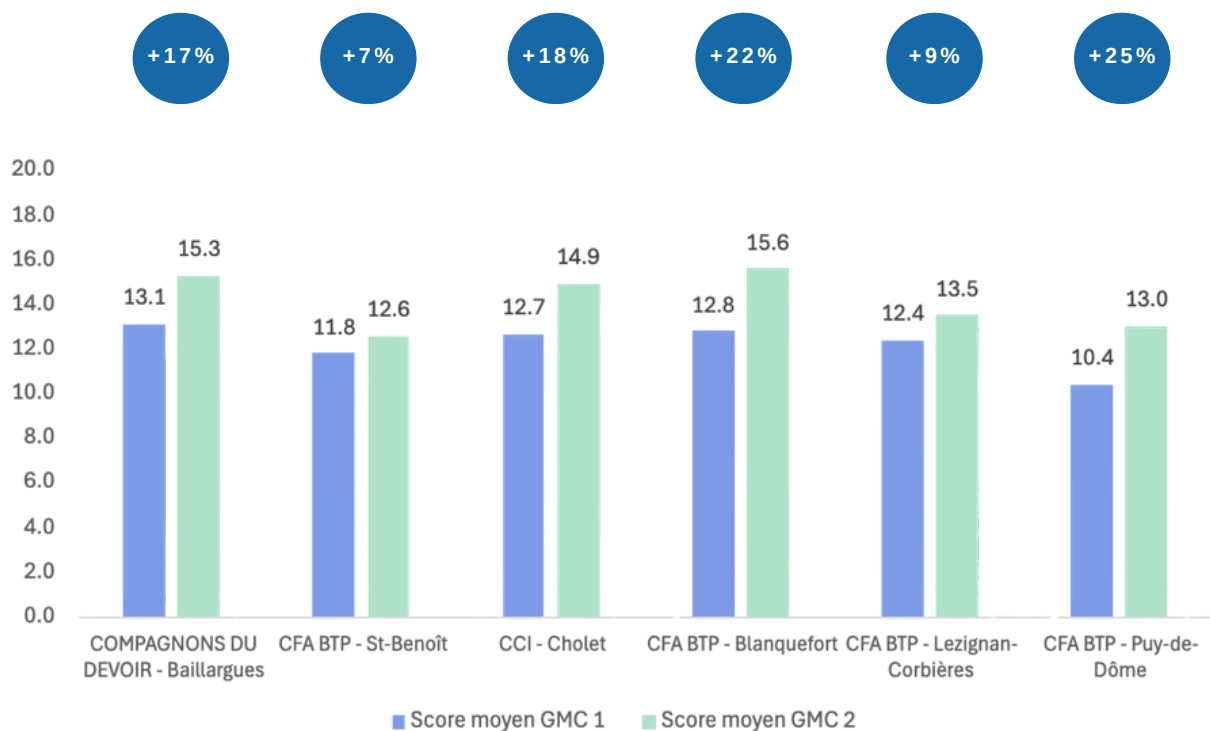
68

Apprentis analysés

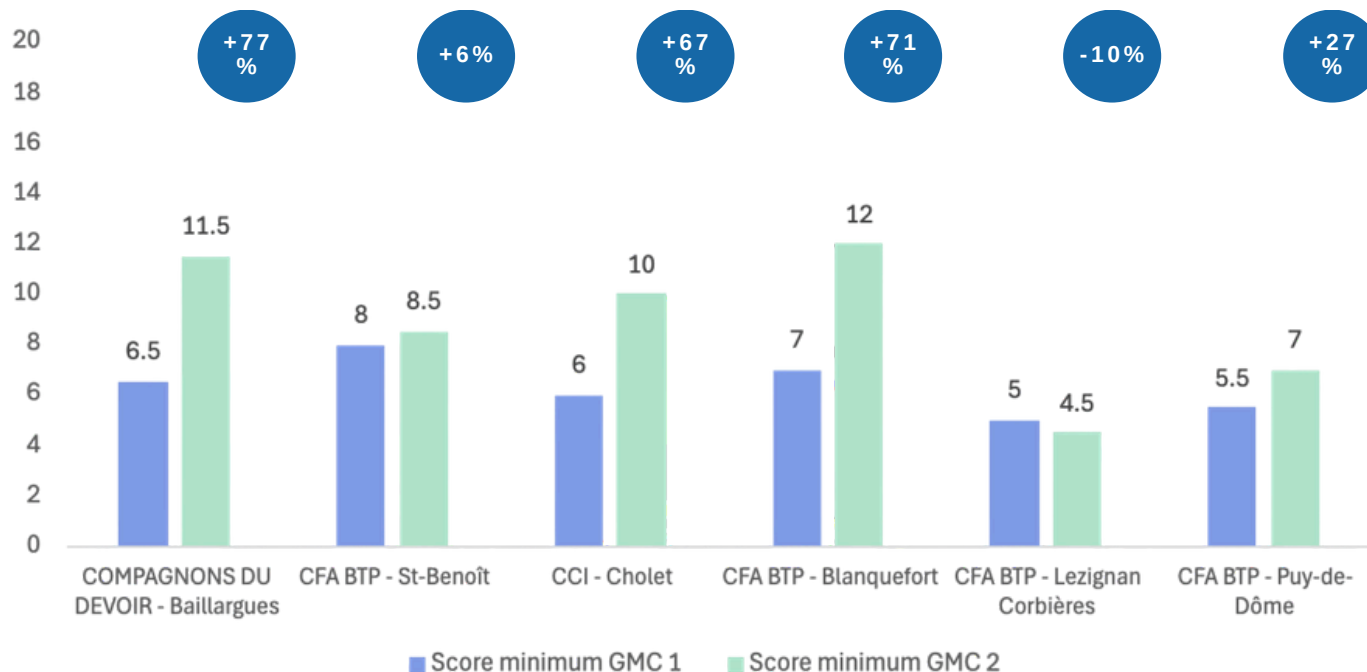
24 ans

Âge moyen global tous participants confondus

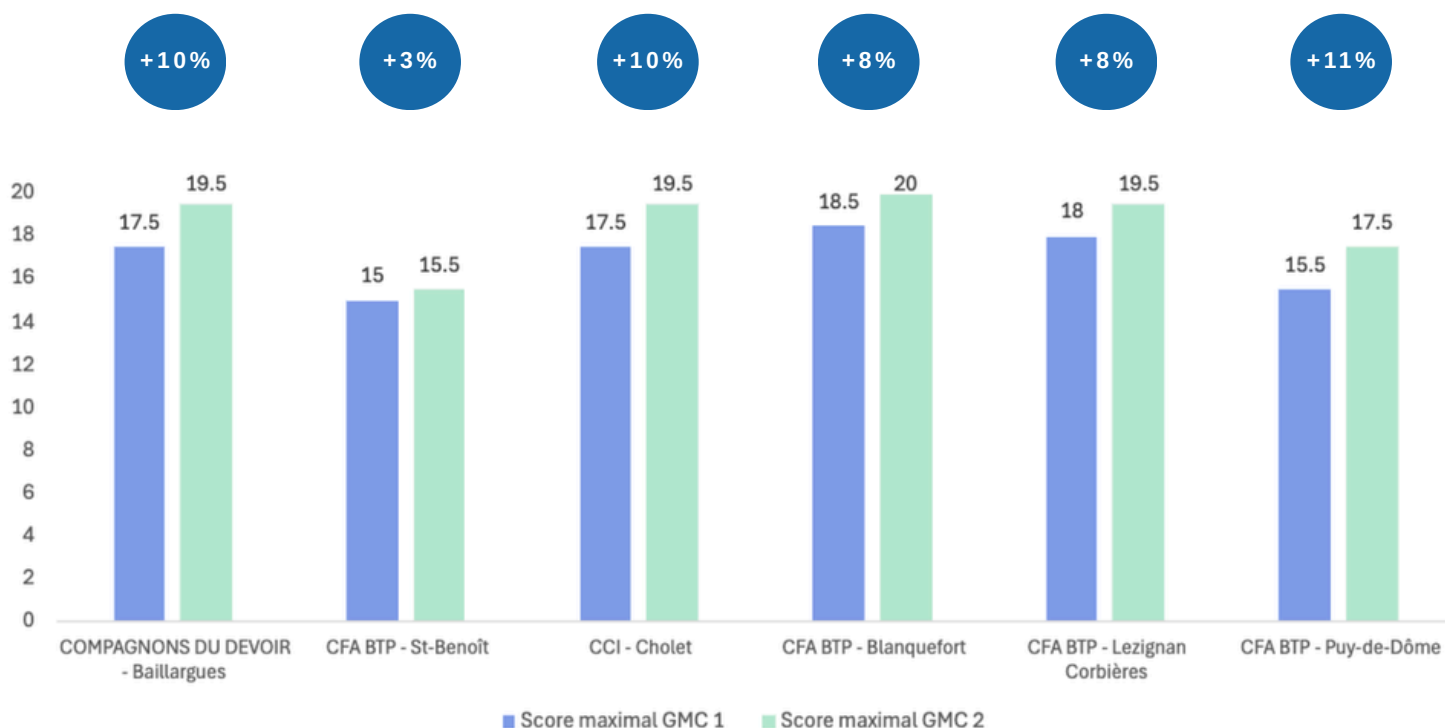
Vue d'ensemble - scores globaux



Évolution des minimas - sites



Évolution des maximas - sites





Le regard de Jean Michel Grand co-fondateur de la méthode GMC



Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent un enjeu majeur de santé au travail, particulièrement dans le secteur du BTP.

Cette expérimentation nous a permis de valider l'applicabilité de la démarche selon les critères **SMART** :

- S** **Spécifique** : Le bilan GMC permet de focaliser un objectif précis de prévention à partir d'une évaluation des facteurs de risque posturo-fonctionnels spécifiques des pathologies TMS.
- M** **Mesurable** : Le score GMC permet d'apprécier les progrès de chaque apprenti et de suivre son implication dans la démarche.
- A** **Atteignable** : Chaque apprenti dispose de protocoles permettant objectivement de réduire les risques de TMS à partir d'objectifs individuels raisonnables.
- R** **Réaliste** : Le score est une mesure cohérente avec les préoccupations de santé au travail des apprentis exposés à des contraintes répétées.
- T** **Temporellement borné** : L'atteinte de l'objectif est délimitée dans le temps, idéalement sur une année scolaire (6 à 9 mois).

Une progression mesurable de la santé fonctionnelle



L'analyse scientifique de l'étude pilote met en évidence une amélioration significative de la condition physique des jeunes:

- Score moyen initial (GMC1) : 12,2 pts.
- Score moyen final (GMC2) : 14,15 pts.

**Évolution globale : une augmentation de +1,95 pts,
soit une progression de +16,3 %.**

Détail des gains par segment corporel

Les progrès ont été mesurés sur cinq axes fondamentaux (moyennes globales) :

Force : +0,51 point (passant de 3,55 à 4,06 sur 5).

Souplesse des membres inférieurs : +0,47 point (passant de 2,57 à 3,04 sur 5).

Souplesse du tronc : +0,35 point (passant de 1,92 à 2,27 sur 3).

Souplesse des membres supérieurs : +0,35 point (passant de 2,83 à 3,18 sur 4).

Stabilité : +0,28 point (passant de 1,32 à 1,60 sur 3).

Constat sur les déséquilibres musculaires

L'analyse de l'attribution des protocoles en fin d'étude (notamment le Postural tronc, le Postural bassin et le Postural pied) a permis de conclure que les **déséquilibres musculaires** sont les troubles posturo-fonctionnels à corriger en priorité chez les apprentis du BTP





L'importance de l'encadrement en CFA

La réussite de la méthode repose sur l'organisation d'ateliers pratiques animés par des référents (enseignants en activité physique ou formateurs). Plusieurs facteurs ont favorisé l'assiduité :

- Le temps dédié au sein du CFA.
- L'accès au petit matériel nécessaire.
- La dynamique de groupe et la correction technique par les enseignants.

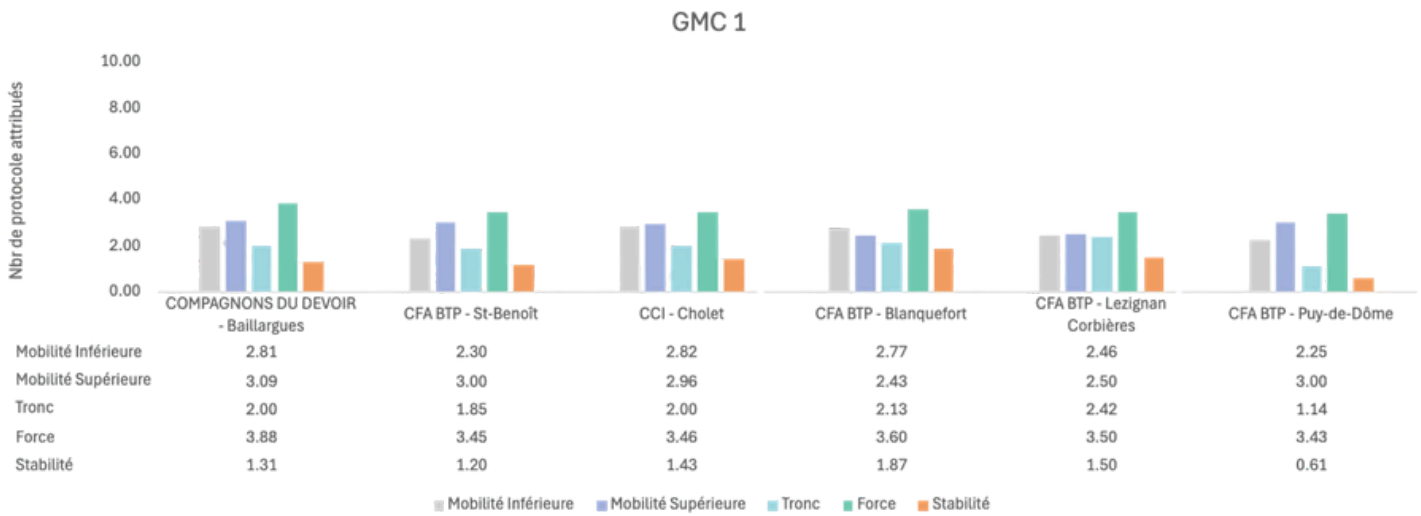
Perspectives de déploiement

Généraliser le primo-scoring dès la première année de cursus.
Désigner des référents in-situ et former les enseignants pour réaliser les bilans et suivis.
Aménager un espace dédié au sein du CFA pour les évaluations et la pratique régulière.
Effectuer un re-scoring annuel pour ajuster les protocoles et objectiver les progrès.
Associer une séance d'ostéopathie annuelle par apprenti au parcours GMC.

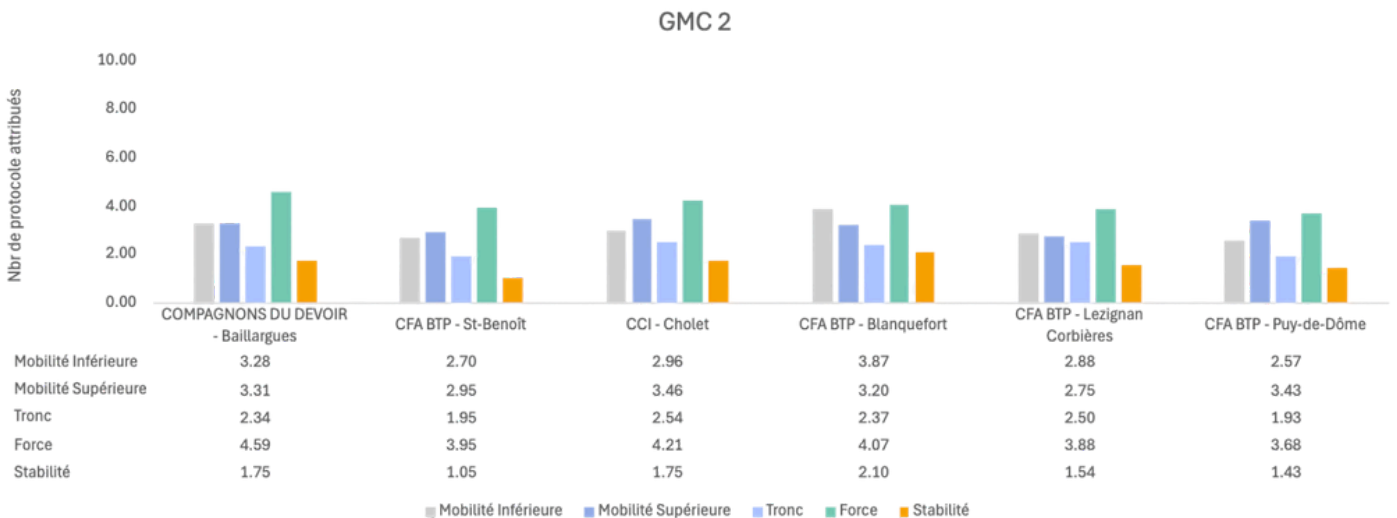
Axes d'amélioration

Impliquer l'ensemble du personnel des CFA pour renforcer la conscience des enjeux.
Fournir du petit matériel pour encourager l'application des exercices en autonomie à domicile.
Intégrer la démarche au parcours global de formation et impliquer les entreprises partenaires.
Informers les employeurs pour aménager des temps de prévention en entreprise.
Créer des routines d'échauffement courtes, sans matériel, adaptées au quotidien sur les chantiers.

Vue d'ensemble - attributions - GMC 1

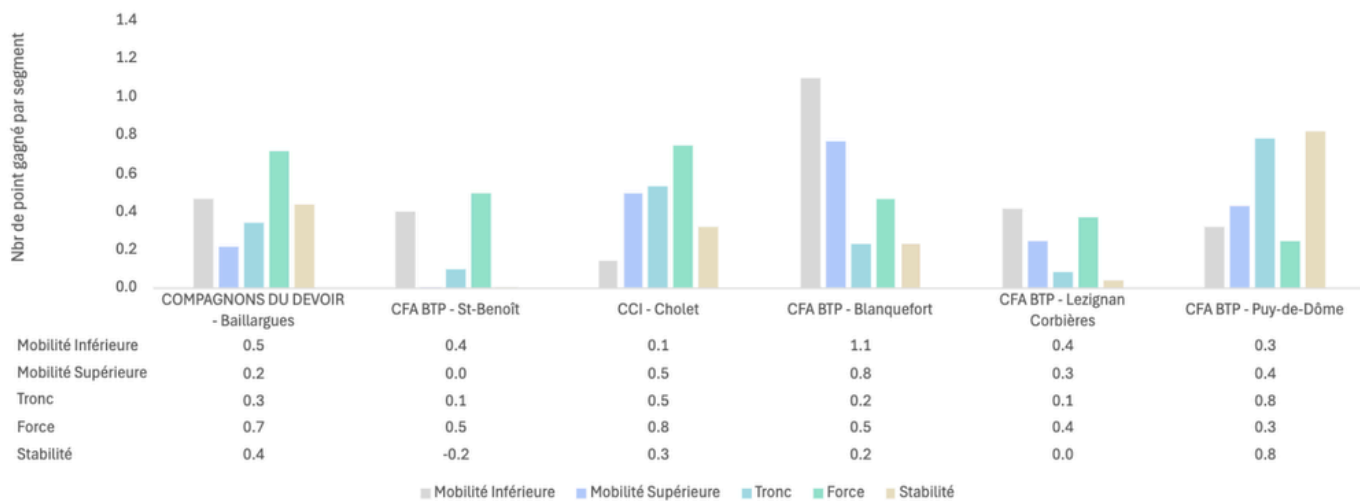


Vue d'ensemble - attributions - GMC 2



Évolutions par segment > sites

Chaque segment est noté sur 5



Nombre de points gagnés / segment

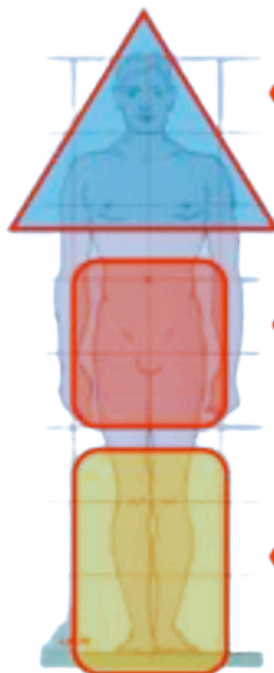
Score MI	2,57	➔	3,04	(+0,47) /5
Score MS	2,83	➔	3,18	(+0,35) /4
Score Tronc	1,92	➔	2,27	(+0,35) /3
Force	3,55	➔	4,06	(+0,51) /5
Stabilité	1,32	➔	1,60	(+0,28) /3

Comparaisons des attributions

Evolution attribution de protocole entre GMC 1 & 2



Évolution attribution des protocoles



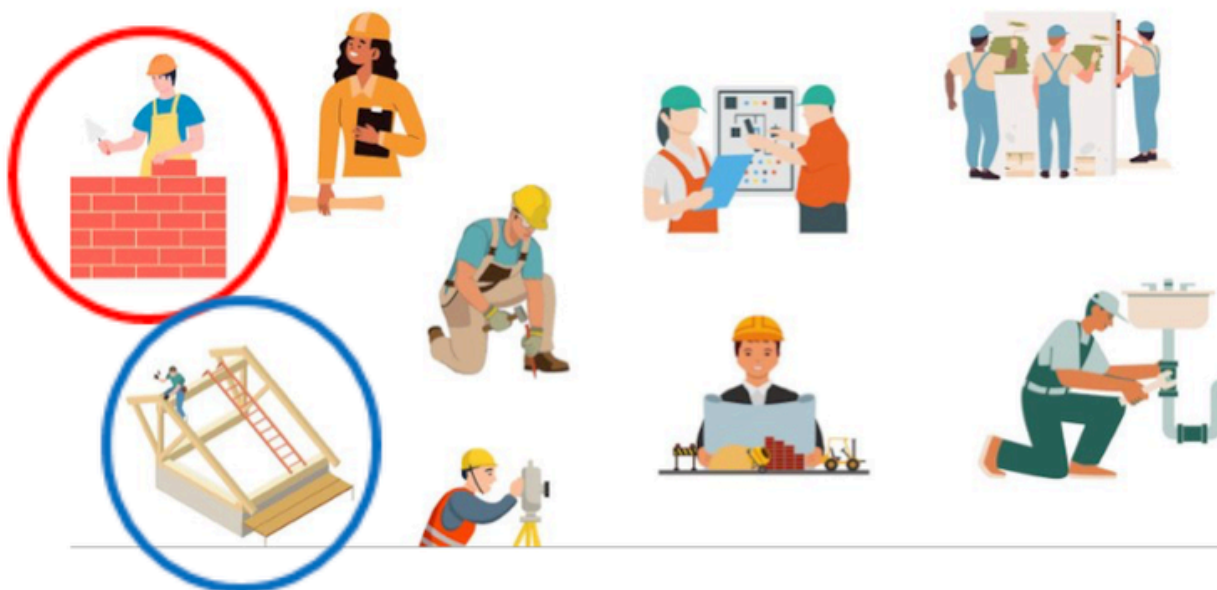
Postural Tronc **- 16**
Assoupl. Tronc - 7
 ATYWI - 7

Postural Bassin **- 28**
Assoupl. MI **+ 15**
 Stabilité Bassin - 2

Postural Pied **- 9**
 Stabilité MI - 8

Résultats par métiers & années d'exposition

Métiers	Nbr pers.	Score Moyen GMC 1	Score Moyen GMC 2	Moyenne exposition professionnelle
Plombier (dont plombier-chauffagiste)	4	14.25	16.6	1 an
Plaquiste	2	12.5	14.25	1.5 an
Menuisier (dont alu/verre)	2	10.75	12.25	0.5 an
Carreleur (dont formateurs)	8	12.2	12.8	4.5 ans (1.3 ans sans formateur)
Maçon (dont formateurs)	27	11.1	13.5	5.8 ans (4 sans formateur)
Charpentier	17	12.9	15.1	2 ans sans formateur
Couvreur	1	13.5	16.5	0
Formateur EPS	6	13.5	17.3	15 ans
Équipe support & admin	5	12	13.4	23 ans



Conclusion Générale

L'expérimentation menée au sein de l'accélérateur pédagogique du CCCA-BTP confirme la forte pertinence du dispositif GMC.

Les retours croisés des jeunes apprentis et des équipes pédagogiques attestent de l'intérêt réel pour une approche qui relie mouvement, prévention et compréhension du corps, et qui apporte un complément essentiel aux apprentissages métiers traditionnels.

Les facteurs humains se sont révélés déterminants dans la réussite de la démarche : la motivation des formateurs, le rôle moteur des référents, ainsi que la qualité des interventions extérieures, toutes très appréciées.

Cette dynamique collective a permis une appropriation rapide des protocoles et a favorisé l'engagement des jeunes malgré les contraintes vécues sur l'année.

Les impacts positifs observés sont significatifs :

- une progression mesurable des scores GMC sur l'ensemble des sites, même là où la mise en œuvre des protocoles est restée partielle ;
- une diminution des douleurs et des tensions physiques ;
- une amélioration de l'attention, de la concentration et de la disponibilité en cours ;
- un enthousiasme marqué pour les séances d'ostéopathie, souvent perçues comme une véritable valeur ajoutée.

Ces résultats montrent que la méthode GMC constitue à la fois un outil pédagogique puissant, un levier de prévention, et un vecteur de responsabilisation pour les jeunes en formation.

L'expérimentation a néanmoins mis en lumière plusieurs freins à surmonter pour optimiser le dispositif : des contraintes organisationnelles (plannings, libération des formateurs), une autonomie inégale des jeunes dans la pratique des protocoles, certaines limites techniques de l'application (rigidité, dysfonctionnements, notifications vécues négativement), et une implication encore insuffisante des entreprises d'accueil.

Ces points représentent autant d'axes d'amélioration pour renforcer l'efficacité et la durabilité de la démarche.




Conclusion Générale

Malgré ces freins, l'expérimentation démontre clairement que l'éducation au mouvement et à la santé fonctionnelle peut transformer le parcours des apprentis : moins de douleurs, plus de conscience corporelle, une meilleure disponibilité au travail et une dynamique collective renforcée.

Les six OFA engagés ont d'ailleurs exprimé leur souhait de poursuivre et d'amplifier la démarche.

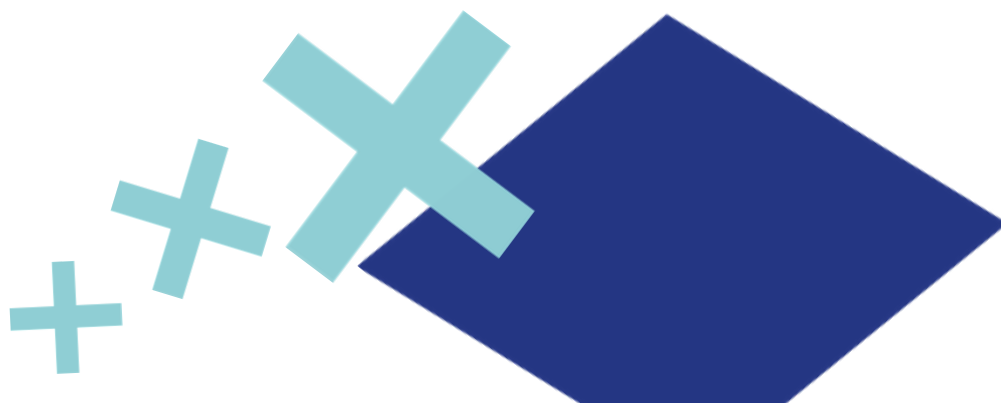
Ce livre blanc met ainsi en lumière une conviction forte :

.



Former aux métiers du BTP, c'est aussi former à prendre soin de soi, de son corps et de sa santé tout au long de sa carrière.

La prévention devient alors un véritable levier de réussite, de bien-être et de performance durable, au cœur de la formation professionnelle.



Communiqué

Soigner son corps pour prévenir les TMS : la méthode GMC plébiscitée et testée dans le cadre de l'accélérateur pédagogique du CCCA-BTP, a été approuvée par l'ensemble des organismes de formation qui l'ont expérimentée. Ils ont d'ailleurs témoigné de leur expérience lors du retour organisé à Paris mardi 23 septembre. Ce qui a été l'occasion de dévoiler les résultats chiffrés de l'expérimentation.

Port de charges, gestes répétitifs, postures contraignantes... les travailleurs du BTP sont particulièrement touchés par les troubles musculosquelettiques (TMS). Ils représentent neuf maladies professionnelles sur dix dans ce secteur d'activité. Pour les entreprises, ce sont des absences à pallier et des coûts supplémentaires. Quant aux OFA, ils peuvent faire face à des ruptures de contrats liées à la santé de leurs apprenants. En combattant les TMS au plus tôt, un cercle vertueux au profit de l'ensemble des acteurs se met en place. C'est avec cette volonté que l'accélérateur pédagogique du CCCA-BTP a proposé aux OFA volontaires de tester la méthode GMC (Global Mobility Conditioning). Celle-ci a été créée pour éviter les blessures chez les rugbymen professionnels. Chaque OFA a sélectionné une dizaine d'apprenants pour suivre le programme piloté par la société EOS.

En début d'année scolaire, les apprenants ont réalisé un bilan GMC pour évaluer leur condition physique. Ils devaient ensuite suivre des protocoles pour améliorer leurs points faibles. Il s'agissait d'exercices au service de la souplesse, de la force ou encore de la stabilité. Un bilan final a permis de mesurer l'évolution du score GMC, représenté par une note sur 20. Et les résultats sont au rendez-vous !

En moyenne, **les apprenants ont gagné plus de 2 points sur leur score** au cours de l'année.

« C'est mieux que la plupart des équipes de sportifs professionnels »,
s'est réjoui Jean Michel Grand, kinésithérapeute et co-créateur de la méthode.

Mais plus que les résultats chiffrés, c'est la prise de conscience des apprenants qui a marqué cet ancien kiné du XV de France : « J'ai vu des évolutions dans les comportements, dans l'intérêt porté à la méthode, par des apprenants qui étaient dubitatifs au départ. Nous sommes dans une forme d'éducation à l'auto prise en charge. Nous leur avons fait prendre conscience que des troubles posturaux-fonctionnel à l'origine de leurs douleurs pouvaient être corrigés. »

Un accompagnement a été nécessaire pour obtenir ces résultats : les équipes encadrantes ont beaucoup accompagné les jeunes. Les protocoles, qui nécessitent un peu de matériel, étaient généralement réalisés en groupe avec les formateurs d'EPS.

« C'est compliqué d'être motivé à la maison, explique Erwan Clain, formateur EPS au BTP CFA de Saint- Benoît (86). On est motivé les premiers jours avec le score du bilan. Puis la motivation baisse dans le temps. Au CFA, ils étaient contents parce qu'ils étaient obligés de faire ces protocoles. »

Toute l'équipe du BTP CFA est convaincue par la démarche. Elle devrait progressivement se généraliser.

« Grâce à notre réponse à l'appel à candidatures BTP-BTP du CCCA-BTP, nous allons former 10 salariés à l'évaluation GMC, détaille Matthieu Goubeau, chargé de mission Santé et sécurité au travail sur les sites de Saint-Benoît, Angoulême et Saintes. L'objectif, d'ici un an ou deux, est d'évaluer tous nos apprenants en première année et de les suivre tout au long de leur cursus. Nous souhaitons que la prévention des TMS soit vraiment prégnante dans nos établissements. »

À Lézignan, chaque apprenant participant a été doté du matériel nécessaire pour réaliser les protocoles chez eux, en plus de sessions collectives avec le formateur d'EPS. Une méthode qui s'est révélée efficace. « Dans notre établissement, 60 % des jeunes déclarent qu'ils ont moins de douleurs, a témoigné Natacha Da Silva, accompagnant éducatif et social, BTP CFA Occitanie. Ils ont quasiment tous augmenté leur score GMC. Ils ont tous dit qu'ils referaient de l'ostéopathie. Ils ne connaissaient pas, mais ils ont tous trouvé ça génial ! »

L'intervention d'ostéopathes a été saluée par tous, apprenants comme encadrants, sur l'ensemble des sites testeurs. Le déploiement à plus grande échelle est un vrai défi pour tous ces organismes qui ont à cœur de poursuivre le développement de la méthode GMC auprès de leurs apprenants. « Les échanges de ce retour d'expérience sont très riches, affirme Gaïa Di Qual, fondatrice de la société EOS Concept. Qu'il s'agisse des modes de mise en œuvre, des freins, ou des paramètres qui ont été incroyablement bien acceptés, ces expériences vont nous aider à contourner les difficultés, à trouver des pistes pour améliorer ces actions. »

Aller plus loin

Les résultats encourageants de cette expérimentation ouvrent la voie à une montée en puissance structurée de la démarche GMC au sein des organismes de formation du BTP. Pour renforcer l'impact et assurer la continuité du dispositif, plusieurs actions clés peuvent être mises en œuvre.

1. Former des référents GMC

Développer un réseau interne de référents GMC permettrait d'assurer la réalisation en autonomie des bilans posturo-fonctionnels.

Ces référents deviendraient les garants de la qualité de l'évaluation, des protocoles associés et de la cohérence globale du dispositif dans le temps.

2. Former des référents "animation de protocoles"

En complément, la formation de référents dédiés à l'animation des protocoles renforcerait l'intégration du GMC dans le quotidien pédagogique.

Ces référents seraient en capacité :

- d'encadrer les séances collectives,
- de guider les jeunes dans la pratique,
- d'installer durablement des rituels de mouvement dans les ateliers.

C'est un levier essentiel pour améliorer l'assiduité et soutenir la progression des apprentis.

3. Poursuivre le scoring des jeunes

La continuité du scoring GMC permettra de suivre l'évolution des jeunes d'une année à l'autre, d'objectiver les progrès et d'identifier précocement les besoins individuels.

Ce suivi régulier soutient :

- la prévention des douleurs,
- la détection des profils à risque,
- et l'amélioration continue des apprentissages.

Il constitue un outil stratégique pour inscrire la santé fonctionnelle dans la durée.



05 56 46 03 04



contact@eosconcept.fr



www.eosconcept.fr

