



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

La formation gestes et postures pour la petite enfance aide à prévenir les risques de pathologies liés aux différentes tâches à effectuer dans l'accompagnement et le soin d'enfants.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Prévenir les TMS et accidents en approfondissant les connaissances du corps.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations et le port de charge auprès d'enfants.
- Acquérir une utilisation optimale du corps avec un matériel adapté et une économie articulaire.
- Sensibiliser aux bienfaits d'une meilleure hygiène de vie sur le travail et le quotidien.



PUBLIC

Métiers de la
petite enfance



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**

- Le cerveau chef opérateur
- Les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les pathologies fréquemment rencontrées
- Les bons réflexes à adopter en cas de blessures

- **Étude des différents postes de travail :**

- Manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, positionnement de la tête, des épaules, des coudes et des poignets
- Privilégier le travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
- Analyse des techniques de portage des enfants
- Postures liées aux activités ludiques, soins et repas
- Utilisation des équipements permettant une diminution des contraintes sur la colonne vertébrale

- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique ?**

- **Mise en situation pratique :**

- Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
- Résolutions des problématiques spécifiques sur les unités.
- A quoi servent les échauffements, les étirements et le renforcement musculaire ?
- Introduction au réveil musculaire collectif et à la minute Cinésis

- **Incidence de l'amélioration de l'hygiène de vie sur la diminution des risques de blessures et d'accidents de travail : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique et impacts sur la vie quotidienne.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » grâce à l'appli Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**