



# Gestes et postures

## Prévenir les troubles musculo-squelettiques

### Les + pour l'équipe et les pratiques

- Comprendre les principes d'ergonomie et leur application en EAJE.
- Acquérir les techniques de manutention adaptées aux soins des jeunes enfants.
- Optimiser l'aménagement des espaces pour réduire les contraintes physiques.
- Développer des stratégies de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

### Programme de la formation

**Accueil des participants** : Questionnaire début de formation et présentation de la journée.

**Module 1** : Découvrir les principes fondamentaux de l'ergonomie et leur importance dans le contexte d'un EAJE.

**Module 2** : Apprendre et pratiquer les techniques de manutention sécurisées pour le portage, le change et les autres activités quotidiennes.

**Module 3** : Analyser l'aménagement de votre espace de travail et identifiez les améliorations possibles pour réduire les contraintes physiques.

**Module 4** : Élaborez un plan d'action personnalisé pour prévenir les TMS, incluant des exercices d'étirement et de renforcement musculaire adaptés.

**Bilan de la formation** : Évaluer les acquis et l'évolution des compétences.

**Objectif Général** : Former les professionnels de la petite enfance aux gestes et postures appropriés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques et améliorer leur confort de travail au quotidien.

- **Durée** : 1 journée, 7h
- **Lieu** : En présentiel dans votre structure, au plus proche de vos équipes. Possibilité de suivre la formation en distanciel.
- **Profil des bénéficiaires et prérequis** : Professionnels de la Petite Enfance. Pas de prérequis préalable.
- **Suivi de la formation** : Évaluation des connaissances initiales, des acquis en fin de formation et un suivi post-formation assurent une intégration durable des compétences.
- **Ressources** : Supports visuels et interactifs (vidéos, diaporamas), du matériel pratique (tapis de sol, poupons pour la pratique des gestes), ainsi que des guides et fiches pratiques remis à chaque participant pour faciliter l'apprentissage et l'application des connaissances.
- **Tarif** : Contactez-nous pour un devis sur mesure.