



Gestes et Postures

petite enfance

DUREE

2 jours

PUBLIC

Agent secteur enfance et petite enfance, crèche, atsem centre de loisirs, agents du temps du repas...

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

L'approche pédagogique est fondée sur une alternance entre les apports théoriques et des mises en situation. Afin que les stagiaires s'approprient au mieux les contenus, le formateur s'appuie sur leur problématique, à partir d'un tour de tables. Nous mettons les stagiaires en situation et valorisons chez chacun les bonnes attitudes.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policière, etc...

TARIFS

Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet notre base tarifaire

Vidéo de présentation



Les personnes exerçant dans ce corps de métier apprendront à se protéger contre les troubles musculo squelettiques...

OBJECTIFS

Identifier les mouvements pouvant générer des risques
Anticiper les circonstances dans les quelles peuvent se produire des accidents de manutention et évaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques
Envisager et lister les moyens de préventions en fonction des risques encourus
Maîtriser les différentes techniques de manutention des charges (lourdes, volumineuses, mal placées, sans prises, mal équilibrées...) pour pouvoir les ajuster au terrain

PROGRAMME

Accueil et présentation Attente des participants et tour de table

Le solfège du corps Qu'est ce que la colonne vertébrale et les articulations en général?
A quoi ça sert, comment ça marche, comment ça casse ?
Quels peuvent être les gestes et les postures, chez soi et au travail, qui font mal ?
Comment repérer et éviter chez soi et chez les autres, les attitudes risquées ?

Moyen de protection Les gestes les plus favorables afin de se préserver et faire sa "gym" ?
Comment : Solliciter les muscles des cuisses, du ventre et du dos ?
Se préparer, se placer, trouver son rythme, se reposer
Que faire en cas de douleur ?

Mise en pratique

Exercices d'échauffement et Manipulation de charges dans un plan horizontal, éloignées
Charger, Déplacer, Décharger, Orienter, Soulever Déposer
Ramassage d'objets légers un seul et plusieurs sur petite et grande surface
Commentaires et recherche d'améliorations

Application sur le terrain

9 situations :

- Prendre et mettre un enfant dans son lit
- Mettre un enfant dans une chaise haute
- Placer un enfant sur le pot ou sur les WC
- Déposer un enfant sur une table à langer
- Faire la toilette d'un enfant
- Habiller un enfant
- Relever un enfant du sol
- Mettre un enfant dans un siège auto
- Placer un enfant dans une poussette

Amélioration et aménagement

Comment éviter les mouvements répétitifs et les positions douloureuses ?
Comment confronter les expériences et participer à la recherche de solutions ergonomiques pour aménager et améliorer les postes de travail ?

Nous vous laissons prévoir à ce que du matériel soit mis à disposition pour les exercices et mises en situation (un pack de 6 bouteilles d'eau, un sac de pomme de terre, un lit parapluie, une chaise haute, une poussette, un seau et un balai)

