



# TMS en petite enfance approche ergonomique

Les métiers de la petite enfance sollicitent fortement le corps des professionnels et les exposent à des contraintes physiques répétées, souvent sources de troubles musculo-squelettiques (TMS).

Pour répondre à ces enjeux, cette formation propose une approche **participative et réflexive**. Les professionnels sont invités à partager leurs expériences, à analyser leurs pratiques et à co-construire des solutions concrètes pour améliorer leur quotidien.

Au fil d'échanges, de mises en situation et d'apports pratiques, les participants apprendront à identifier les situations à risque, expérimenter des gestes et postures adaptés, réfléchir à l'organisation de leur environnement de travail et intégrer l'ergonomie comme véritable levier de prévention et de confort.

L'objectif est clair : développer une **culture commune de prévention**, préserver la santé au travail, limiter l'usure professionnelle et renforcer la qualité de l'accompagnement offert aux enfants...

## OBJECTIFS

- **Repérer et analyser collectivement** les gestes et postures à risque liés aux activités quotidiennes (portage, changes, repas, déplacements...).
- **Anticiper les situations génératrices de contraintes physiques** et comprendre leurs conséquences possibles sur la santé (TMS, fatigue, accidents).
- **Mesurer l'impact des TMS** sur le bien-être des professionnels et sur la qualité de l'accompagnement des enfants.
- **S'approprier des principes de prévention adaptés** au contexte de la petite enfance (organisation de l'espace, matériel ergonomique, coopération en équipe...).
- **Expérimenter et adapter des techniques de manipulation et de manutention** respectueuses de l'enfant et protectrices pour l'adulte.
- **Construire des solutions transférables** permettant de mieux gérer les manutentions de charges ou situations contraignantes rencontrées au quotidien.

## PROGRAMME

### Introduction

Mise en avant de l'importance de la prévention dans la santé au travail et la qualité de l'accompagnement des enfants.

### Comprendre le corps et ses limites

Colonne vertébrale, articulations, contraintes et capacités.  
Comprendre ce qui fragilise le corps dans la durée et favorise l'apparition de TMS.  
Partage d'expériences : situations où les participants ressentent fatigue, douleur ou inconfort.

### Identifier collectivement les risques professionnels

Analyse participative des gestes, postures et environnements de travail.  
Ports de charges **matérielles** (mobilier, jouets, poussettes, repas, etc.).  
Ports et manipulations **d'enfants** (transferts, changes, repas, sommeil, déplacements).  
Contraintes organisationnelles (espaces exigus, matériel inadapté, effectifs réduits, rythmes intenses).

### Réflexion collective et prévention des risques

Discussion autour des alternatives possibles pour limiter les risques.  
Réorganisation des espaces et adaptation du matériel pour réduire les contraintes physiques.  
Importance de la coopération et du travail en équipe dans la prévention des TMS.  
Élaboration de premières pistes de prévention directement applicables au quotidien.

### Mise en pratique et expérimentation

Exercices pratiques à partir de situations apportées par les participants :  
ports et déplacements d'enfants,  
manutention de matériel et organisation de l'espace.  
Observation, essais, ajustements et discussion en groupe.  
Découverte d'exercices corporels simples (échauffements, respiration, mobilisation) comme outil de prévention.

### Application et transfert au quotidien

Étude de cas concrets issus du terrain des participants.  
Analyse des contraintes et recherche collective de solutions ergonomiques.  
Constitution d'une « boîte à outils de prévention » co-créée par le groupe.

### Clôture et perspectives

Synthèse des apprentissages et des prises de conscience.  
Comment maintenir une démarche réflexive et préventive dans l'équipe et au sein des structures.

## DUREE

1 jour

## PUBLIC

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

## Pré REQUIS

Aucun

## 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 table. Nous mettons les stagiaires en situation et valorisons chez chacun les bonnes attitudes.

## 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.

## SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

## SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

## 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-policier, etc...

## TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière :  
Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme  
[www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr)



## Vidéo de présentation

