

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Étudier et prévenir les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'établissement (écoles, crèches...)
- Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail des structures accueillant des enfants
- Former à une gestuelle optimale et réflexe lors de manipulations d'enfants et d'équipements
- Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Connaître les pathologies et les différentes maladies professionnelles liées à des conséquences de mauvaises postures au poste de travail : TMS, hernie discale, lumbago...
- Définir les gestes et postures : positions naturelles, volontaires, contraignantes...
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Étude des postes de travail
- L'aménagement du poste de travail
- La posture à adopter
- Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles
- Entraînement aux gestes corrects
- Techniques de manutention et de port des enfants en bas âge (port à partir de la position allongée/assise et debout, changement de couche...)
- Techniques d'accompagnement de l'enfant aux activités, sans le porter (sieste, repas...)
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

## MÉTHODES / MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

- Interactions entre les participants et le formateur
- Mises en situation des participants
- Le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différents gestes et postures à adopter
- Évaluation des acquis en fin de formation

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

- Ergothérapeute
- Kinésithérapeute
- Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

## MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS - DURÉE : 4H00



### PUBLIC

Personne travaillant auprès de bébés ou enfants en bas âge : assistante maternelle, auxiliaire de puériculture, personnel de crèche ou d'école



### DURÉE

1 Journée



### LIEU

Intra-établissement  
Inter-établissement



### VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation