



en présentiel



# Gestes et Postures Des Professionnels De la Petite enfance : Comprendre et Expérimenter Pour Protéger son Dos

Au quotidien, les professionnels de la petite enfance sont particulièrement sollicités pour porter les enfants mais aussi du matériel, pour soulever, ramasser, se pencher, déplacer... L'ensemble de ces mouvements répétitifs et de ces charges rend indispensable la prévention des troubles musculo-squelettiques. La prévention passe par une connaissance et une compréhension des bons gestes et postures. Mais savoir ne suffit pas. En effet la mémoire corporelle est très résistante et il est toujours difficile de modifier ses habitudes. La prévention passe donc aussi par une prise de conscience et écoute de son corps. Cette formation vise à donner envie à chacun de prendre soin de soi, de son corps et de mettre en pratique dans la durée des mouvements plus justes.

## Contenu

- Apports théoriques sur l'anatomie et la physiologie pour avoir une meilleure représentation de son corps et des effets d'usure de l'organisme
- Des apports sur les effets du stress et les bénéfices de la détente autant psychique que physique
- Des exercices pratiques de conscience et écoute de son corps
- Des exercices corporels possibles à faire soi-même pour soulager les douleurs dorsales
- Des pratiques des bons gestes et postures dans le quotidien des professionnels : portage, soins, repas, rangement, ménage
- Les liens entre la physiologie et les besoins des tout-petits comme ceux des adultes : les gestes de portage, les mouvements d'enroulement et de rotation pour s'asseoir.

## Compétences visées

- Prévenir les troubles musculo-squelettiques liés aux spécificités des métiers de la petite enfance
- Identifier les gestes, mouvements et postures, facteurs de risque
- Connaître et intégrer les bonnes postures et pratiques de portage
- Connaître les liens entre les besoins des enfants et des adultes
- Savoir être à l'écoute de son corps

## Moyens

- Intervention menée par une psychomotricienne spécialisée lieux d'accueil de la petite enfance
- Des apports théoriques simples avec un support informatique imagé
- Des exercices corporels
- Des mises en situations concrètes des gestes quotidiens des professionnels
- Questionnaire de satisfaction