

## **Gestes et postures : bien porter le jeune enfant et prévenir la lombalgie**

**Durée :** 2 jours - **Dates :** 4 et 5 octobre 2021

**Tarif entreprise/OPCO :** 450 € **Autofinancement :** 400 €

**Code stage :** R E A 21/13515

**Objectif général :** Développement de compétence ou adaptation au poste

**Objectifs :** Ce stage permettra de devenir capable de prendre soin de son dos et prévenir la lombalgie en utilisant les gestes et postures adaptés aux besoins de portage des jeunes enfants

### **Contenu :**

Les manutentions et postures considérées comme « pénibles » (*à court, moyen ou long terme*) sont quotidiennes chez les professionnel-le-s de la petite enfance. Leur dos est de fait soumis à rude épreuve. Les troubles musculo-squelettiques (*TMS*) sont la première cause de maladie professionnelle, ils peuvent également avoir des conséquences sur les enfants eux-mêmes, particulièrement sensibles aux ruptures dans la continuité de leur prise en charge, provoquées par les arrêts maladie.

L'établissement d'un bon dialogue postural dépendra de la capacité des professionnel-le-s à prendre soin d'eux-mêmes, à identifier leurs limites, à préserver l'intégrité de leur colonne vertébrale, au travers de gestes et postures adéquats

### **Programme :**

- + Notions d'anatomie, de la physiologie et de la biomécanique du dos
- + Les techniques de base de la relaxation
- + Les risques élémentaires liés au travail avec de jeunes enfants
- + L'aménagement de l'espace en tenant compte des risques de TMS
- + Travail sur la gestuelle et les postures pour protéger son dos
- + Apprentissage de différentes postures adaptées à la prévention des lombalgies dans les situations professionnelles quotidiennes
- + Techniques ergonomiques de portage du bébé et du jeune enfant

**Formatrice :** Psychomotricienne

**Public :** Professionnel-le-s de la Petite Enfance

**Prérequis :** Tout niveau d'exercice professionnel en EAJE