



NEW Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en crèche

Ce programme est à destination des professionnels de la petite enfance exerçant en EAJE (Établissement d'Accueil du Jeune Enfant). Il vise à sensibiliser les professionnels aux bonnes pratiques ergonomiques en leur fournissant des connaissances et des outils pratiques permettant d'adopter de meilleures postures, de prévenir les douleurs et d'intégrer des techniques préserver leur santé physique et mentale.



1 JOUR(S)
7 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Les professionnels de la petite enfance sont quotidiennement sollicités pour des tâches physiques répétitives : porter des enfants, les changer, les accompagner dans leurs déplacements ...

Ces gestes, bien que naturels et inhérents à leur mission, peuvent engendrer des troubles musculo-squelettiques (TMS) s'ils ne sont pas réalisés de manière ergonomique.

Les TMS constituent une cause majeure de douleurs chroniques, impactant non seulement la santé des professionnels mais aussi la qualité de l'accompagnement des enfants.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ≡ Identifier les facteurs de risque des TMS en milieu de crèche
- ≡ Adopter les bonnes postures et gestes professionnels pour prévenir les douleurs
- ≡ Appliquer des techniques d'échauffement, de renforcement musculaire et d'étirements adaptées à leur activité
- ≡ Utiliser des méthodes pour améliorer leur bien-être au travail
- ≡ Mettre en place des actions préventives au sein de leur structure

CONTENU DE LA FORMATION

- ≡ Recueil des objectifs, positionnement et questions des participants, remise du plan d'action personnalisé, pré-test.
- ≡ Rappels et base anatomique
- ≡ Comprendre les TMS en crèche : causes, conséquences et facteurs de risque
- ≡ Analyse des gestes et postures : identification des mauvaises habitudes et solutions ergonomiques
- ≡ Bonnes pratiques ergonomiques : portage des enfants, aménagement du poste de travail
- ≡ Exercices physiques préventifs : échauffements, renforcement musculaire et étirements
- ≡ Techniques de respiration
- ≡ Mises en situation et corrections posturales : ateliers pratiques et retours personnalisés
- ≡ Synthèse et conclusion, post-test et questionnaire de satisfaction

MODALITÉS DE LA FORMATION

- ≡ **Méthodes** : Pédagogie active intégrant des apports théoriques anatomique et bio-mécanique permettant le repérage des facteurs de risques de TMS et assurant la compréhension des bonnes postures. Échange avec le participant autour des habitudes au travail. Sensibilisation sur la sédentarité et ses impacts. Mise en place d'exercices et d'outils pratiques visant à améliorer la santé physique et mentale des professionnels. Mise en situation permettant aux participants d'expérimenter, d'analyser et de corriger directement leurs gestes et postures dans un contexte proche de leur réalité professionnelle.
- ≡ **Supports d'animation** : diaporama
- ≡ **Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant.

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- ≡ Pré et Post test
- ≡ Feuille d'émargement
- ≡ Attestation de fin de formation
- ≡ Grille de suivi de l'amélioration de la pratique (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Masseur-kinésithérapeute, formatrice pour les personnels de santé et de l'enfance, formatrice en ergonomie

INTERVENANT(S)

Masseur-kinésithérapeute, formatrice pour les personnels de santé et de l'enfance, formatrice en ergonomie

PUBLICS CIBLES

Tous les professionnels travaillant auprès d'enfants (Puéricultrice, IDE, EJE, Auxiliaire de puériculture, Assistant petite enfance, Assistant maternel, Psychologue...) mais également les coordonnatrices petite enfance

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Intra Nous contacter

Inter Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :
07 88 12 37 82
contact@am-dpc.fr

NOTE CLIENTS

4,8 / 5