

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) en crèche



Cette formation permet aux professionnels d'identifier les facteurs de risque de troubles musculo-squelettiques et d'adopter des pratiques favorisant leur prévention dans les activités quotidiennes en crèche.



1 JOUR(S)
7 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Les professionnels de la petite enfance sont quotidiennement sollicités physiquement : portage des enfants, manutentions, gestes répétitifs, postures contraignantes ou encore travail à hauteur des tout-petits. Ces situations peuvent favoriser l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS) et avoir des répercussions sur la santé et l'activité professionnelle.

Mieux connaître les facteurs de risque et repérer les situations de travail susceptibles de générer des contraintes physiques permettent d'adapter ses gestes, ses postures et son environnement de travail. La prévention des TMS contribue ainsi à préserver la santé des professionnels tout en maintenant la qualité de l'accompagnement des jeunes 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 son activité
- Utiliser des méthodes pour améliorer son bien-être au travail
- Mettre en place des actions préventives au sein de sa structure

CONTENU DE LA FORMATION

- Recueil des attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP)
- Rappels et bases anatomiques
- 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
- Axes d'amélioration individuels et collectifs / Synthèse, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Méthodes** : Pédagogie active intégrant des apports théoriques anatomiques et biomécaniques permettant le repérage des facteurs de risque de TMS et favorisant la compréhension des bonnes postures. Échanges avec les participants autour des habitudes de travail. Sensibilisation à la sédentarité et à ses impacts. Mise en place d'exercices et d'outils pratiques visant à améliorer la santé physique et mentale des professionnels. Mises 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-test et post-test
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Plan d'action personnalisé (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Masseur-kinésithérapeute, formatrice auprès des professionnels de santé et de la petite enfance, formatrice en ergonomie.

INTERVENANT(S)

Masseur-kinésithérapeute, formatrice auprès des professionnels de santé et de la petite enfance, formatrice en ergonomie.

PUBLICS CIBLES

Professionnels de la petite enfance intervenant auprès de jeunes enfants : puériculteurs, infirmiers, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, assistants petite enfance, assistants maternels, psychologues... ainsi que les coordinateurs 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

5 / 5