

## PREVENTION DES LOMBALGIES, GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL DES AGENTS DES SERVICES DE LA PETITE ENFANCE

### ACCUEIL

- Présentation et organisation de la journée en fonction de l'activité des stagiaires
- Attentes personnelles et objectifs attendus

### LA PREVENTION DU MAL AU DOS

- Généralités : le dos, le travail et les douleurs, pourquoi ?
- Historique, buts et résultats de la prévention du mal au dos.
- La colonne vertébrale :
  - Anatomie et fonctionnement de l'outil vertébral
  - Ses fonctions et obligations,
  - Contraintes et impératifs pour la protéger.

### LA PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Encadrement juridique
  - Les obligations réglementaires : pourquoi cette formation ?
- La démarche de prévention
  - Principes d'aménagement d'un poste :
    - Le poste debout
    - Le poste assis
    - Le poste assis debout
  - L'organisation d'un plan de travail
  - Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique :
    - Activité répétitive : aides techniques
    - Activité occasionnelle : les 12 principes fondamentaux

### LA PROTECTION DE LA COLONNE VERTEBRALE

- Sécuriser et verrouiller sa colonne lombaire
- Travail en sous groupe : recherche de la gestuelle sécuritaire et application
- Acquisition d'une gestuelle de protection vertébrale à automatiser variable en fonction du travail des stagiaires

**PRATIQUE DANS L'ETABLISSEMENT**

- Comment appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Analyser et évaluer les pratiques habituelles :
  - Analyse des pratiques : la cuisine, les activités ménagères, les chambres des enfants...
  - Etude de cas : toilette du bébé, prendre et porter, bébé et voiture, apprentissage de la marche...
  - Comment aider sans s'épuiser, savoir se protéger.
- Combattre les risques éventuels et analyse des situations de travail, étude de cas :
  - Travail du groupe : rechercher des gestes et postures difficiles ou à éliminer.
  - Approche ergonomique des situations de travail
  - Recherche de solutions : adaptations et améliorations techniques, gestuelles ou organisationnelles
  - Les aides techniques : importance de l'ergonomie
  - Propositions d'amélioration
- Pratique et acquisition de techniques de manutentions diverses à appliquer chez soi comme au travail.

**LE DOS AU QUOTIDIEN**

- Les gestes pour la vie professionnelle et les activités extra professionnelles. Une pratique sécuritaire est proposée pour : les chambres (parents et enfants), la salle de bain, la cuisine, le salon, les loisirs, les sports, le bricolage, le jardinage, en voiture, faire les courses, s'habiller, les activités ménagères, le vieillissement, etc.
- Qu'est ce qu'un bon lit ? Quelle position pour dormir, comment se relever d'un lit, du sol, etc. ?

**BILAN, EVALUATION DE FIN DE FORMATION**

- Synthèse et bilan de fin de formation avec un responsable
- Remise de documents : plaquette minimum 25 pages et une affichette de sensibilisation.