

Adapter ses gestes et postures dans l'exercice de la puériculture

Présentation

Les professionnels de la puériculture souffrent fréquemment de douleurs musculo-squelettiques et notamment vertébrales. L'exercice de la puériculture n'étant pas une activité classée à risque important de TMS, l'aide proposée à ses acteurs pour construire une prévention restent souvent basée sur des généralités mieux adaptées à des professions à fortes contraintes qu'à la puériculture en elle-même. L'approche préventive qui doit lui être dédiée nécessite une compréhension des mécanismes particuliers, d'apparence anodine mais pourtant bien actifs dans l'apparition des douleurs des professionnels tels que des postures prolongées ou des gestes répétés à basse hauteur.

Dans cette formation, vous apprendrez à contourner les situations contraignantes en variant vos gestes et postures pour réaliser vos activités professionnelles.

Participant·es

Public

Professionnels de la puériculture

Prérequis

Aucun

Effectif

De 6 à 12 participant·es

- Pour les formules en INTRA, il n'y a pas d'effectif minimum

Objectifs

Objectif professionnel

Analyser ses activités et les adapter pour limiter les risques de douleurs vertébrales dans l'exercice de la puériculture

Objectifs opérationnels

- Reconnaître les risques de douleurs vertébrales
- Adapter ses gestes et postures
- Adopter une démarche réflexive



Programme

Programme théorique

- Les différentes catégories de risques
- Les risques liés à l'exercice de la puériculture
- Le fonctionnement lombaire et ses limites
- L'intérêt des exercices physiques

Programme pratique

- Reconstitution des gestes et postures à risque
- Mise en place des gestes et postures adaptés

Dispositifs pédagogiques

Méthodes et moyens pédagogiques

Théoriques

- Présentations interactives
- Fiches Mémo

Pratiques

- Démonstrations
- Mises en situation
- Cas reconstitués

Réflexifs

- Analyse de pratique professionnelle
- Échanges apprenant·es - intervenant·es
- Réflexions collectives
- Retours d'expérience

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par questionnaires en début et fin de formation
- Évaluation de la satisfaction de la formation par un questionnaire en fin de formation

Déroulement

Durée

La formation se déroule sur 1 demi-journée et est d'une durée totale de 3 heures et 30 minutes dispensées en présentiel synchrone

Découpage

Elle a le découpage pédagogique suivant :

- 1 h 30 min de formation théorique
- 1 h 20 min de formation pratique
- 40 min d'administration / évaluation



Intervenant·e

Formatrice ou formateur Santestim

En fonction de la zone géographique de réalisation de l'action
