

| Durée                                                                                                           | Formateur                 | Intitulé                                                              | Objectif(s) opérationnel(s)                                                           | Contenus                                                                                                                                                                                       | Méthodes et moyens pédagogiques                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jour 1 - 3 h 30 réparties en 1. Administration-Évaluation : 0 h 40 - 2. Théorie : 1 h 30 - 3. Pratique : 1 h 20 |                           |                                                                       |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |
| 0 h 20 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Présentation de la formation et recueil des attentes des apprenant-es |                                                                                       | Présentation des intervenant-es, de la formation et de son contexte<br><br>Présentation des apprenant-es, de leurs attentes, impressions et objectifs<br><br>Recueil du test de positionnement | Tour de table                                                                                                                               |
| 0 h 30 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Les risques de douleurs vertébrales                                   | Reconnaître les risques de douleurs vertébrales                                       | Les différents catégories de risques :<br>- biomécaniques<br>- organisationnels<br>- psycho-sociaux                                                                                            | Présentations interactives<br><br>Fiches Mémo                                                                                               |
| 0 h 30 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Les risques de douleurs vertébrales dans mon exercice professionnel   | Reconnaître les risques de douleurs vertébrales                                       | Catégorisation des activités dans l'exercice de la puériculture<br><br>Les risques biomécaniques :<br>- posturaux<br>- gestuels                                                                | Présentations interactives<br><br>Fiches Mémo                                                                                               |
| 0 h 30 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Les risques individuels de douleurs vertébrales                       | Reconnaître les risques de douleurs vertébrales<br><br>Adapter ses gestes et postures | Le fonctionnement vertébral et ses limites :<br>- le segment lombaire<br><br>Intérêt des actions sur les ressources individuelles                                                              | Présentations interactives<br><br>Fiches Mémo                                                                                               |
| 1 h 00 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Applications en situation professionnelle                             | Adapter ses gestes et postures                                                        | Les risques posturaux<br><br>Les risques gestuels                                                                                                                                              | Démonstrations<br><br>Mises en situation<br><br>Cas reconstitués                                                                            |
| 0 h 20 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Intégration des acquis                                                | Adopter une démarche réflexive                                                        | Synthèse des éléments travaillés au cours de la formation<br><br>Critères d'application en situation professionnelle                                                                           | Analyse de pratique professionnelle<br><br>Échanges apprenant-es - intervenant-es<br><br>Réflexions collectives<br><br>Retours d'expérience |
| 0 h 20 m                                                                                                        | Formateur-riche Santestim | Bilan de la formation et recueil des impressions des apprenant-es     |                                                                                       | Échanges intervenant-es-apprenant-es sur les points vécus positivement ou négativement<br><br>Recueil du test de positionnement<br><br>Remise des certificats                                  | Table ronde                                                                                                                                 |

Le déroulé pédagogique pourra être modifié sensiblement en fonction des attentes et des besoins formulés par les apprenant(e)s en cours de formation. Notamment, les séquences théoriques pourront être diminuées au profit de séquences pratiques.

Légende Séquence pratique Séquence théorique Séquence théorique en e-learning Séquence théorique en classe virtuelle Séquence administrative et évaluative