

Formations animées par

**José Curraladas** masseur kinésithérapeute D.E.

**Formateur Gestes et Postures**

**Auteur du livre :**



**Manuel d'Ergonomie à l'usage  
des professionnels de la Petite Enfance**

Editions Elsevier-Masson

**DOS ET PETITE ENFANCE**

**José CURRALADAS** Masseur-kinésithérapeute Formateur Gestes et Postures

58 rue Ledru-Rollin 94100 Saint Maur des Fossés Tel: 01 55 97 09 82 P: 06 20 98 48 02  
Courriel : [dosetpetitenfance@sfr.fr](mailto:dosetpetitenfance@sfr.fr) <http://www.dosetpetitenfance.fr> N°Formateur: 11940562394  
SIRET 39857803900024 APE 8559A Formation continue d'adultes

# *L'École du Dos des personnels de la petite enfance*

*Formation Gestes et Postures  
prévention du mal de dos*

*Crèches*

*et*

*Relais Assistantes Maternelles*

**Tarifs 2017**

## Formation pour le personnel des Crèches

### Durée

8 heures sur une journée (**Journée pédagogique sur site**) avec un cours théorique de 2H et un cours pratique avec manutention gestuelle préventive et étude ergonomique des postes de travail.

### Objectifs

**Apprendre** les comportements qui protègent le rachis et les intégrer dans les gestes professionnels au quotidien et éviter les récurrences

**Acquérir** les connaissances et les techniques nécessaires à la prévention des lombalgies

**Prévenir** les risques de lésions de la colonne vertébrale.

### Public

Puéricultrices, Auxiliaires de puériculture, Assistantes Maternelles, et autres agents travaillant en crèche

Nombre de participants : 20

### Contenu

#### Cours théorique

Anatomie, Physiologie et Bio mécanique de la colonne vertébrale

La balance rachidienne et l'étage lombo-pelvi-fémoral

Les différents mécanismes lésionnels et comment les éviter

Gestes et postures professionnels effectués avec les enfants et autour de l'enfant

#### Cours pratique

Prise de conscience de la région lombo-sacrée et de l'influence de la position des membres supérieurs et inférieurs sur la statique du rachis

Les appuis et le polygone de sustentation

Le verrouillage lombaire

Ecole du Dos générale ; soulever, porter, poser, tirer, pousser

Tous les gestes et postures professionnels effectués avec les enfants et autour de l'enfant.

Etude ergonomique des postes de travail.

Entretien musculaire préventif au quotidien

**Tarifs 2017** : 1900 € en région parisienne

**Devis sur demande pour la province**

## Formation pour le personnel des Relais Assistantes Maternelles

### « Protégeons notre dos »

*Information Gestes et Postures pour les assistantes maternelles*

Il s'agit d'une conférence de 2H30 qui comprends deux parties ; une première partie de rappels d'anatomie et de physiologie, puis une seconde partie qui étudie l'ensemble des postures quotidiennes utilisées par les Assistantes Maternelles avec les enfants.

Le nombre de participantes n'est pas limité, il est fonction de la salle où se déroule la conférence.

**Tarifs 2017** : 500 € en soirée en région parisienne

**600 € le samedi matin**

**Devis sur demande pour la province**

**Possibilité d'organiser une formation type crèche sur une journée**

Toutes les informations sont sur le site :

<http://www.dosetpetitenfance.fr>