FICHE MÉMO · ATELIER VAE

L'ergonomie en crèche

Les 10 réflexes pour préserver votre santé tout en favorisant l'autonomie de l'enfant — et à valoriser dans votre Livret 2.

Atelier « **Ergonomie en crèche : comment préserver sa santé tout en favorisant l'autonomie de l'enfant** » animé par **Émilie Dezandez** — cadre de santé, coordinatrice de crèches, membre de jury et accompagnatrice VAE

LES 10 RÉFLEXES ERGONOMIQUES

1 Je me rapproche

- Me rapprocher de l'enfant ou de l'objet avant de porter ou de manipuler.
- Plus l'enfant est loin du corps, plus la contrainte est forte.

2 J'utilise mes appuis

- Pieds ancrés au sol, poids du corps transféré (le balancier).
- Ne pas tout faire avec le dos, les bras et les épaules.

3 J'utilise mes jambes

- Squat ou fente pour descendre à hauteur de l'enfant.
- Accompagner l'enfant plutôt que le soulever.

4 J'évite les torsions

- Déplacer les pieds et orienter tout le corps plutôt que tourner le tronc.
- Avoir poubelle et bac à linge à disposition.

5 Je limite les ports inutiles

- Travailler en équipe pour éviter les déplacements inutiles.
- Cloisonner une salle trop grande.

6 Je fais participer l'enfant

- Faire avec l'enfant plutôt qu'à sa place, quand son développement le permet.
- C'est aussi développer son autonomie.

7 Je garde le matériel fréquent à portée de main

- Ranger selon la fréquence d'utilisation, le poids et la hauteur.
- Objets lourds à une hauteur adaptée.

8 Je prépare mon espace

- Préparer le matériel avant l'activité : avant, pendant, après.
- Cela montre au jury que vous êtes organisée.

9 Je varie les tâches et les positions

- La meilleure posture est celle que l'on quitte régulièrement.
- Alterner les rôles (phare, régulatrice) au fil de la journée.

10 Je me demande si l'on peut faire autrement

- Observer, comprendre, chercher les causes, tester, évaluer.
- Questionner la situation de travail, en équipe.

LES ERREURS À ÉVITER

- ✕ Se pencher fortement en avant en éloignant l'enfant du corps.
- ✕ Tirer un enfant vers soi uniquement avec les bras pour l'aider à se relever.
- ✕ Tourner uniquement le tronc au lieu de déplacer ses pieds.
- ✕ Rester longtemps dans la même posture : accroupie, à genoux, statique.
- ✕ Au squat : arrondir le dos, décoller les talons ou faire des mouvements brusques.
- ✕ Reprocher la posture sans chercher à changer la situation de travail.

LES BÉNÉFICES DE L'ERGONOMIE

POUR LA PROFESSIONNELLE

- ✓ Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).
- ✓ Moins de fatigabilité, moins de gestes et de déplacements inutiles.
- ✓ Une meilleure qualité de vie au travail.

POUR L'ENFANT

- ✓ Autonomie et confiance en soi développées.
- ✓ Participation et respect de son développement.
- ✓ Des professionnelles organisées, à sa hauteur, qui le rassurent.

LES 5 POSITIONS À SAVOIR EXPLIQUER

1. **Chevalier servant** — un genou au sol, l'autre pied devant, poids réparti. Alterner les jambes.
2. **Balancier** — transférer progressivement le poids d'un appui à l'autre.
3. **Squat** — hanches et genoux fléchis, pieds écartés, talons au sol.
4. **Fente** — une jambe en avant pour rapprocher le corps de la zone de travail.
5. **Assise active** — au sol, changer régulièrement d'appui et de côté.

★ À l'oral : la bonne position est celle adaptée à votre corps, à la situation et au matériel.

CONVAINCRE LE JURY : STRUCTURER VOTRE ÉCRIT

Le jury VAE est attentif à l'ergonomie. Pour chaque situation retenue dans l'activité 5 de votre Livret 2, appuyez-vous sur ces 4 questions pour analyser votre pratique.

- ? **Situation** — Quelle situation réelle de votre structure avez-vous choisie (change, repas, coucher, rangement…) et quelle contrainte physique y avez-vous repérée ?
- ? **Gestes et méthode** — Quelles positions, quel matériel et quelle organisation de l'espace avez-vous mobilisés ?
- ? **Justification** — Pourquoi ces choix ? Quelles causes avez-vous cherchées avant de modifier votre façon de faire ?
- ? **Amélioration** — Qu'avez-vous testé, comment l'enfant a-t-il participé et qu'avez-vous appris sur votre pratique ?

Envie d'aller plus loin et de faire le point sur votre projet VAE avec un membre de notre équipe ?

Discuter de mon projet VAE

Un échange sans engagement d'une quinzaine de minute pour mettre en lien vos expériences, le diplôme visé et vous donner toutes les cartes en main pour vous lancer dans votre projet.