

## S'échauffer en 5 étapes



## CONTACT

Secrétariat du service médecine  
préventive et conseil médical

02.38.75.66.21  
medecine.preventive@cdg45.fr

ASSISTANT  
DE  
PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - www.cdg45.fr

👍 LES BONNES PRATIQUES

# AGENTS DE LA PETITE ENFANCE



**cdg45**  
FONCTION PUBLIQUE  
TERRITORIALE  
PARTENAIRE RH

# 21 JOURS POUR CRÉER DES HABITUDES POSITIVES



## Le chevalier servant



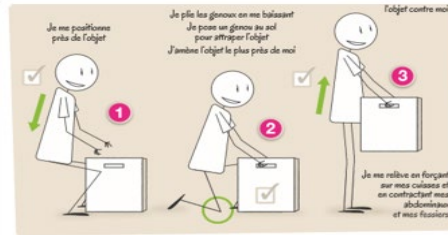
Je souffle en descendant et inspire en me relevant.  
Si nécessaire, je prends appui sur un meuble.

## Le balancier



Je souffle en descendant et inspire en me relevant.

## Plier les genoux baisser les fesses



## Le port des enfants

Toujours maintenir l'enfant au plus près du corps  
Ne pas le porter à bout de bras  
Penser à repositionner votre bassin droit quand vous le portez sur la hanche



N'oubliez pas la position du chevalier servant pour soulever un enfant

## Les repas



Assise au fond du siège, dos en contact avec le dossier, je me tiens droite

Mon coude est en appui sur l'accoudoir

La tête de l'enfant sur mon bras et non pas à la pliure du coude

Les jambes en appui au sol, à 90°. Si besoin, j'utilise le cale pied

Assise sur une chaise ou un tabouret.

Les jambes en appui au sol, l'angle est de 90° entre la cuisse et la jambe

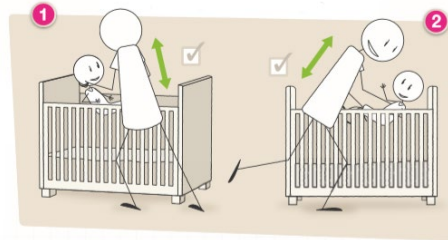
Face à l'enfant, mes jambes de part et d'autre de la chaise haute

Je me tiens droite

Mon coude ne se lève pas au-dessus du plan de l'épaule, je l'appuie sur la tablette pour soulager mon épaule

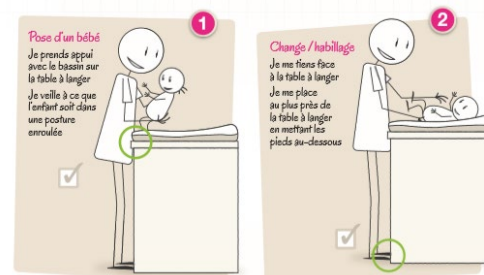


## Le coucher / lever d'un bébé de son lit



Penchez-vous en avant et descendez le bébé en décollant en même temps votre pied arrière pour équilibrer le poids de l'enfant et éviter le déséquilibre

## Le change



## GESTES À ÉVITER LORS DU PORT DE CHARGES

