

Peggy M.



FORMATION

Formacoop  
Coopaname

# ERGONOMIE ET CONSCIENCE DU GESTE

L'APPROCHE CORPORELLE SOMATIQUE

MÉTHODE FELDENKRAIS™

dans les métiers de la petite enfance et du soin

Trouver les jeux et les gestes adaptés pour soutenir l'enfant  
dans son développement tout en prenant soin de soi.

# Ergonomie et conscience du geste

L'approche corporelle somatique dans les métiers de la petite enfance et du soin

Peggy M.

- **Durée : 6 ou 7 heures**
- **Lieu : en EAJE, accompagnement des équipes sur site avec ou sans la présence des enfants**
- **Modalité de formation : Présentiel**

## PRÉSENTATION

*La pédagogie " Ergonomie et conscience du geste" allie l'approche somatique et l'ergonomie du geste. Elle tient compte du corps et des besoins de chaque professionnel-le et permet une mise en pratique et des améliorations plus durables dans le temps.*

## OBJECTIFS & COMPÉTENCES VISÉES

- Expérimenter des nouvelles gestuelles et des attitudes posturales adaptées au corps de chacun-e et permettant un mieux-être physique et émotionnel.
- Appliquer ces nouvelles pratiques dans les gestes de portage, de soins et d'activités avec les enfants.
- Optimiser l'utilisation du matériel disponible dans la structure



## PUBLICS VISÉS

Cette Journée pédagogique intéressera particulièrement les éducateurs de jeunes enfants, les éducateurs spécialisés, les animateurs, les auxiliaires de puériculture, les puéricultrices, les assistantes maternelles et plus largement les professionnels du soin en lien avec la petite enfance ou la parentalité.

## PROGRAMME

Apprendre à bouger de façon plus écologique et respectueuse de soi pour protéger et soulager son dos et ses articulations. Application dans les positions au sol : Trouver du confort et de l'aisance dans les changements d'appuis et les positions assises au sol, descendre au sol et se relever en protégeant son dos et ses genoux.

Mettre en pratique les notions de transferts de Poids du corps, de points d'appuis, de placement du corps dans les axes de moindre effort et de juste timing pour réduire l'effort et équilibrer les tensions dans les gestes de portages et les situations interactions avec les enfants

Sentir et comprendre les liens entre l'aisance dans nos mouvements d'adultes et la motricité des bébés grâce à des connaissances fondamentales sur le développement moteur de la première année. Par exemple: comment aider un bébé à trouver de l'autonomie pour venir s'asseoir seul et se déplacer au sol

Vivre corporellement la notion de contenant d'un point de vue somatique : Etre contenant, être contenue, enveloppements, bercements. Mise en situation à l'aide de différents matériaux et supports (tissus stretch et ballons mous) qui permettent d'affiner la qualité du contact et de réguler son tonus corporel

Optimiser l'usage du matériel et du mobilier à disposition en crèche : Comment utiliser au mieux les tabourets à roulettes? Comment manipuler les lits barquettes, comment se positionner sur les plans de change ?

Expérimenter des nouvelles organisations qui réduisent les risques d'usure et les tensions lors les temps sensibles ( accueil du matin, rangement des jouets , accompagnement des repas) et autres situations proposées par les professionnel-les

Eclairage anatomique et visualisation de l'appareil ostéo-articulaire

# Ergonomie et conscience du geste

L'approche corporelle somatique dans les métiers de la petite enfance et du soin

Peggy M.

## TARIFS

### Coûts Pédagogiques

La journée (7 heures) **750 € TTC.\***

La demi-journée (4 heures) **500 € TTC.\***

### Tarif dégressif si plusieurs interventions

\*Maximum de 20 personnes

DEVIS SUR DEMANDE

[bonjour@peggym.fr](mailto:bonjour@peggym.fr)

## MODALITÉS DE RÉSERVATION

Au plus tard 30 jours avant la date de la journée pédagogique - Un rendez-vous téléphonique avec l'intervenante est proposé pour mieux cibler les besoins de l'équipe.



# Ergonomie et conscience du geste

L'approche corporelle somatique dans les métiers de la petite enfance et du soin

Peggy M.



## Responsable Pédagogique

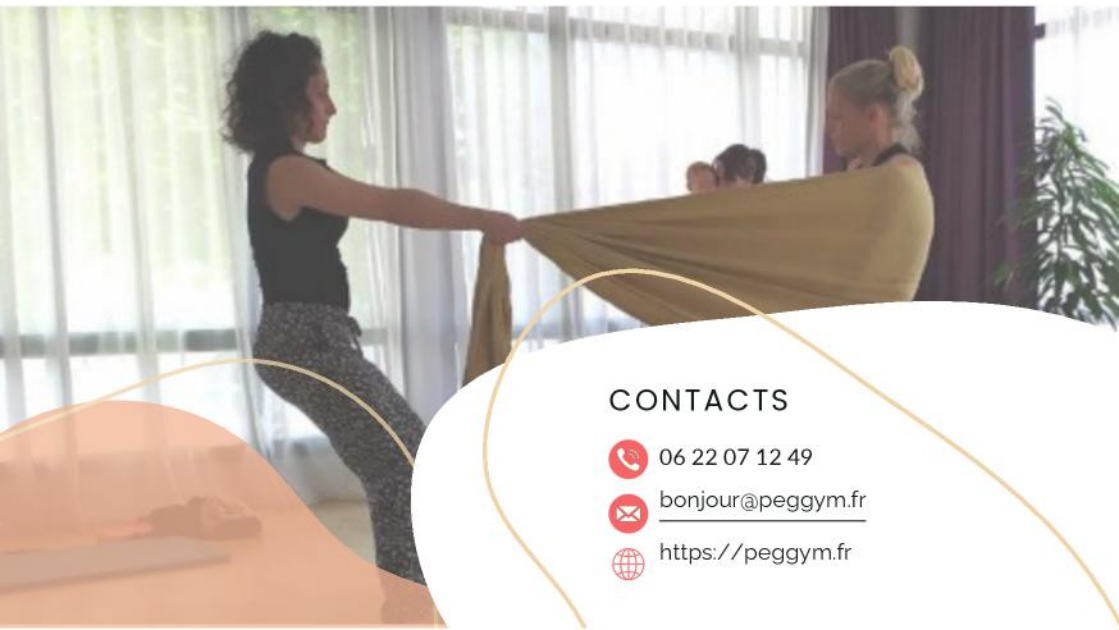
"J'accompagne des individus et des groupes à redécouvrir les qualités innées de l'enfance : l'aisance, le confort, la curiosité, le plaisir du mouvement, le goût du jeu... Avec l'intention que ces qualités deviennent des ressources personnelles dans leur quotidien."

Peggy M.



Danseuse, praticienne somatique de la méthode Feldenkrais, éducatrice au développement moteur du nourrisson BMC, formatrice petite enfance, **Peggy M.** intervient depuis 2016 dans les crèches, lors de journées pédagogiques «**Jeux d'Eveil Corporel**» ou «**Ergonomie & Conscience du Geste**», ainsi qu'en formation continue pour le CNFPT.

Encadrante du module Ergonomie IFAP du programme de formation initial des auxiliaires de puériculture, Peggy est également l'auteure du manuel illustré «**Jeux de Relaxation par le Mouvement**» publié chez Chronique Sociale



## CONTACTS

 06 22 07 12 49

 [bonjour@peggym.fr](mailto:bonjour@peggym.fr)

 <https://peggym.fr>