

FICHE TECHNIQUE

UTILISER LES BALANÇOIRES AU PARC EN TOUTE SÉCURITÉ!



JUIN
2013

MUTUELLE DE PRÉVENTION DES CPE

Finalement, l'été semble vouloir s'installer pour de bon!

Évidemment, qui dit « été » dit sorties plus fréquentes à l'extérieur. On profite de la cour au CPE et de ses modules de jeux. On sort prendre de longues marches avec les enfants. On amène ces derniers au parc, etc.

Dans le fond, nous n'avons qu'un seul but : essayer de profiter au maximum du beau temps après les mois grisâtres et interminables de l'hiver.

Cependant, certaines activités estivales peuvent mal tourner rapidement si l'on est victime d'un évènement accidentel.

Cette fiche technique vous propose l'histoire de « Monique » et de « Julie »; deux éducatrices s'étant blessées pendant une activité qui comporte tout de même certains risques tels que l'utilisation des balançoires. Après avoir expliqué ce qu'elles ont vécu, nous donnerons quelques trucs et astuces afin d'éviter qu'une telle situation se reproduise.

Bonne lecture!

L'équipe de prévention



Voici donc l'évènement accidentel de Monique :

*Par une belle matinée de juin, Monique, éducatrice dans le groupe des 3 ans, et une collègue décident d'aller au parc de la ville, non loin du CPE, afin que les enfants puissent profiter de l'aire de jeux. Une fois sur place, un gamin « demande » à Monique de le faire balancer. Cette dernière prend donc l'enfant dans ses bras et se dirige vers la balançoire. Arrivé devant celle-ci, l'enfant devient agité et force Monique à allonger les bras pour éviter les coups de pieds afin de l'asseoir dans la balançoire. Elle se penche vers celle-ci et sans prévenir, une décharge électrique lui traverse le bas du dos. Incapable de bouger, elle demande l'aide de sa collègue afin d'informer le CPE de la situation. Quelques heures plus tard, le médecin émet un diagnostic **d'entorse lombaire avec une assignation temporaire de 5 semaines.***

Le cas de Julie est différent, mais le diagnostic est similaire :

*Par un après-midi de mai, Julie balance deux enfants de son groupe des 18 mois, les Lézards, dans le parc voisin du CPE. Elle commence par pousser légèrement chaque enfant à tour de rôle en se déplaçant derrière chacun d'eux selon la cadence imposée par ceux-ci. Après quelques minutes, voyant qu'elle ne suit plus le rythme, Julie décide de se positionner entre les deux balançoires afin de pouvoir satisfaire les demandes de ses deux petits lézards qui semblent vouloir lui dire : « encore plus vite!!! ». Julie se retrouve donc à pousser un enfant du bras droit puis un autre du bras gauche et ainsi de suite. Après quelques secondes dans cette position, Julie tente de mettre plus de force lors d'un effort du côté droit. Elle recule donc légèrement son pied droit, place sa main dans le dos de l'enfant qui revient de son mouvement avant de balancier, effectue une torsion et y va d'un transfert de poids vers l'avant. C'est à ce moment que Julie « barre » complètement du bas du dos et s'effondre au sol, en douleur, devant collègues et enfants. Quelques heures plus tard, le médecin émet un diagnostic **d'entorse lombaire et arrêt de travail de 5 semaines.***

Notez-vous, à la lecture de ces deux évènements, des comportements ou techniques de travail à risque? Vous reconnaissez-vous dans les façons de faire de Monique et Julie?

Oui...Non.....Un peu.... Peut-être, quelques fois.....

Voici donc une série de trucs et astuces à mettre en pratique lorsque vous devez utiliser les balançoires lors de vos activités extérieures.

Voici une série
d'énoncés vous
permettant
d'identifier vos
habitudes de travail
lors de l'utilisation
des balançoires :

Questionnaire

HABITUDES OU COMPORTEMENTS À RISQUE ?

Je me reconnais dans un ou plusieurs de ces énoncés :

1. Je dépose l'enfant dans la balançoire en étant devant celle-ci. Oui Non

Commentaires : _____

2. Je pousse souvent 2 enfants, côte à côte, simultanément avec mes 2 bras en alternance. Oui Non

Commentaires : _____

3. Il m'arrive de me promener latéralement entre les enfants qui se balancent. Oui Non

Commentaires : _____

4. J'effectue de grandes extensions lorsque je fais balancer les enfants, car j'aime m'asseoir derrière la balançoire; c'est moins fatigant! Oui Non

Commentaires : _____

5. Je ne pousse toujours qu'un seul enfant à la fois, positionnée derrière lui en étant bien ancrée au sol et face à l'action. Oui Non

Commentaires : _____

6. J'arrête souvent le mouvement de la balançoire et de l'enfant en retenant les chaînes de celle-ci. Oui Non

Commentaires : _____

7. Je récupère l'enfant dans la balançoire, en étant devant celle-ci et en me penchant vers l'enfant. Oui Non

Commentaires : _____

8. Notez une situation potentiellement dangereuse dont vous avez été témoin :

Je dépose et prends l'enfant de manière sécuritaire dans la balançoire :

- En étant à proximité de la balançoire et derrière celle-ci;
- En prenant l'enfant de dos par les aisselles et près de mon corps;
- En fléchissant les genoux.

**Conseil No. 1 :
DÉPOSER L'ENFANT
DANS LA BALANÇOIRE**

Il est important de prendre l'enfant de dos et de le tenir en dessous des aisselles. Ainsi, vous vous assurez que l'enfant sera près de votre corps. Par conséquent, votre région lombaire est moins sollicitée et peu importe les mouvements de l'enfant, vous en gardez le « contrôle » sans avoir à l'éloigner de vous.

Déplacez-vous ensuite directement **derrière** la balançoire. Fléchissez légèrement les genoux afin de déposer l'enfant dans celle-ci tout en gardant le dos droit.



Trucs :

- Assurez-vous que l'enfant soit le plus près possible de la balançoire avant de le prendre;
- Prenez et ne déposez **qu'un seul enfant à la fois** dans la balançoire;
- Ne jamais déposer l'enfant en étant devant la balançoire à bout et/ou semi-bout de bras.



**Conseil No. 1 :
DÉPOSER L'ENFANT
DANS LA BALANÇOIRE (suite)**

À ne pas faire



J'adopte une posture sécuritaire pendant l'activité :

- En étant directement derrière la balançoire et en position debout;
- En gardant le dos droit et en ancrant mes pieds au sol de manière décalé et stable;
- En ne faisant balancer qu'un seul enfant à la fois et avec mes deux bras;
- En me positionnant à une distance sécuritaire pour éviter de grands mouvements d'extension.

**Conseil No. 2 :
POSTURES À ADOPTER LORSQUE
VOUS FAITES BALANÇER UN ENFANT**

Une fois l'enfant positionné dans la balançoire, il est primordial de garder une posture sécuritaire lorsque vous faites balancer l'enfant afin de réduire les risques de blessure au dos et/ou membres supérieurs.

La posture adéquate est la suivante : le dos est droit, les pieds sont légèrement décalés et ancrés au sol, les genoux sont fléchis et les bras sont entre la taille et la poitrine (selon votre grandeur).



De plus :

Les poussées doivent se faire à l'aide des deux bras simultanément. Il est impossible d'éviter une torsion du dos si les poussées se font à un seul bras.



Conseil No. 2 :
POSTURES À ADOPTER LORSQUE
VOUS FAITES BALANÇER UN ENFANT (suite)

À ne pas faire



Conseil No. 2 : POSTURES À ADOPTER LORSQUE VOUS FAITES BALANÇER UN ENFANT (suite)

Vous devez toujours faire face à l'action; évitez les torsions en restant derrière une seule balançoire et parallèle à celle-ci.

Ne jamais faire balancer deux enfants en même temps!



Trucs :

- Demeurez en tout temps directement derrière une seule balançoire;
- Ne gardez pas vos pieds parallèles au niveau du sol. En les décalant légèrement, vous pousserez avec tout votre corps et non pas juste avec vos membres supérieurs et/ou votre dos;
- Demeurez en tout temps en position debout et le plus près de la balançoire afin d'éliminer les mouvements de grande extension lors de vos poussées;
- Diminuez vos efforts ou prenez une pause si la fatigue se fait sentir.

À ne pas faire



**Je ne force pas
inutilement :**

- En effectuant **mon transfert de poids avec tout mon corps et non pas uniquement avec mon dos et mes membres supérieurs;**
- En ne faisant balancer qu'un seul enfant à la fois et avec mes deux bras;
- En laissant le mouvement de « va-et-vient » de la balançoire se terminer par lui-même;
- En demandant la collaboration des enfants.

**Conseil No. 3 :
ARRÊTER LA BALANÇOIRE
ET RETIRER L'ENFANT DE CELLE-CI**

Plusieurs blessures au dos et aux membres supérieurs surviennent lorsque l'éducatrice tente de forcer l'arrêt du « va-et-vient » de la balançoire. Par réflexe, l'individu se raidit et effectue une ou plusieurs torsions successives afin d'amortir le choc.

Il faut plutôt laisser le mouvement de balancier se terminer par lui-même. Ne forcez pas inutilement!

À ne pas faire



Trucs :

- Diminuez la vélocité et le nombre de poussées lorsque vous savez que l'activité tire à sa fin;
- Demandez à l'enfant de rester calme dans la balançoire afin d'éviter que ce dernier favorise la poursuite du mouvement.

Conseil No. 3 : ARRÊTER LA BALANÇOIRE ET RETIRER L'ENFANT DE CELLE-CI (suite)

Une fois la balançoire immobile, vous pouvez retirer l'enfant de celle-ci. Pour cette action, les mêmes principes qu'au début s'appliquent.

Approchez-vous directement **derrière** la balançoire. Fléchissez légèrement les genoux afin de prendre l'enfant de dos en le saisissant sous les aisselles tout en gardant le dos droit.



Trucs :

- Ne jamais prendre l'enfant en étant devant la balançoire à bout et/ou semi-bout de bras;
- Déposez-le au sol en le faisant glisser sur votre jambe ou en fléchissant les genoux;
- Prenez votre temps; rien ne presse!



**Conseil No. 3 :
ARRÊTER LA BALANÇOIRE
ET RETIRER L'ENFANT DE CELLE-CI (suite)**

À ne pas faire



EN RÉSUMÉ ...

**Je dépose et
prends l'enfant de
manière sécuritaire
dans la balançoire :**

- En étant à proximité de la balançoire et derrière celle-ci;
- En prenant l'enfant de dos par les aisselles et près de mon corps;
- En fléchissant les genoux.

**J'adopte une
posture sécuritaire
pendant l'activité :**

- En étant directement derrière la balançoire et en position debout;
- En gardant le dos droit et en ancrant mes pieds au sol de manière décalé et stable;
- En ne faisant balancer qu'un seul enfant à la fois et avec mes deux bras;
- En me positionnant à une distance sécuritaire pour éviter de grands mouvements d'extension.

**Je ne force
pas inutilement :**

- En effectuant mon transfert de poids avec tout mon corps et non pas uniquement avec mon dos et mes membres supérieurs;
- En ne faisant balancer qu'un seul enfant à la fois et avec mes deux bras;
- En laissant le mouvement de « va-et-vient » de la balançoire se terminer par lui-même;
- En demandant la collaboration des enfants.