



CAPSULE DE PRÉVENTION

Plaisirs d'hiver : Glisser avec les enfants

**MUTUELLE DE PRÉVENTION DES CPE
DÉCEMBRE 2016**

Table des matières

Introduction	3
Les pratiques relatives à la glissade et la promenade en traîneau.....	4
Pistes de solution	6
• Organisation du travail	6
• Environnement.....	7
• Équipement.....	7
• Posture et efforts.....	8
Clin d'œil du Service éducatif	10
Aide-mémoire.....	11

Introduction

La glissade et la promenade en traîneau sont des activités hivernales très populaires auprès des tout-petits. Aussitôt sortis dans la cour du CPE, ils trépignent d'impatience à l'idée de dévaler la première pente qui s'offre à eux ou de sillonner les sentiers enneigés. Au milieu de ce tourbillon d'enthousiasme, les éducatrices doivent non seulement veiller à leur sécurité, mais aussi les aider à prendre place dans le traîneau, gérer les files d'attente et manœuvrer ces bolides, au plus grand plaisir des petits qui en redemandent!

Si ces activités hivernales sont très appréciées des enfants, elles sont cependant très exigeantes pour les éducatrices. Postures contraignantes, mouvements répétitifs, efforts physiques importants, combinaison de torsions et de flexions du tronc, etc. Les risques de blessures musculo-squelettiques ou accidentelles sont bien réels lors des activités de glissade et de promenade en traîneau.

Or, il y a moyen de limiter ces dangers en favorisant l'autonomie des tout-petits. De cette manière, on réduit les probabilités de se blesser, tout en contribuant au développement des enfants.

Cette capsule de prévention vise donc à sensibiliser l'ensemble du personnel à cette réalité, en plus de proposer quelques pistes de solution pour éviter qu'un malheureux accident ne survienne et ne gâche le plaisir que procurent ces activités.

Merci à l'équipe du CPE Bambins et Câlines qui a accepté d'être photographié et de paraître dans cette capsule.

Bonne lecture!

L'équipe de prévention

Les pratiques relatives à la glissade et la promenade en traîneau

Quand il est question de glisser et de se promener en traîneau, certaines pratiques sont tenaces. Par exemple, plusieurs ont l'impression qu'il faut pousser le traîneau le plus fort possible ou encore, qu'il faut tirer simultanément plusieurs luges bondées pour que les enfants aient du plaisir.

Voici quelques exemples de mauvaises pratiques très répandues. Vous reconnaissez-vous dans celles-ci? Attention aux blessures!

1. Les enfants sont trop petits pour glisser, alors je les promène en traîneau. J'installe deux enfants par traîneau et j'en tire deux à la fois.

☐ Oui ☐ Non

➤ À vouloir tirer plus d'enfants, l'éducatrice surcharge les traîneaux, ce qui lui demande un effort physique important. De plus, il est difficile pour elle d'en manœuvrer plusieurs de façon simultanée, notamment dans les virages (les cordes se mêlent, les traîneaux ne pivotent pas correctement, etc.). Pour rectifier la situation, elle doit se pencher ou effectuer une torsion du corps, ce qui l'expose à des risques de blessure.

2. Je préfère tirer les traîneaux en reculant, car je peux interagir avec les enfants.

☐ Oui ☐ Non

➤ En voulant garder le contact avec les tout-petits, l'éducatrice tire le traîneau en marchant à reculons, ce qui augmente grandement le risque de trébucher et de chuter. On ne le dira jamais assez : pour voir venir les obstacles, mieux vaut regarder en avant. Un conseil simple qui vaut pour les petits... et les grands!

3. Les enfants préfèrent que ce soit moi qui les pousse, c'est pourquoi je suis toujours en haut de la butte avec eux.

☐ Oui ☐ Non

➤ Pousser un traîneau demande un effort physique important. C'est d'autant plus vrai quand ce mouvement est effectué à répétition. Une éducatrice qui pousse les traîneaux sans relâche risque de se fatiguer rapidement. Et qui dit fatigue, dit risque de blessure!

4. Je suis assise en haut de la butte et je soulève tous les enfants pour les installer dans le traîneau afin d'éviter qu'ils ne trébuchent.

☐ Oui ☐ Non

➤ Cette position est très risquée : il faut l'éviter. L'éducatrice qui soulève un enfant à bout de bras, alors qu'elle est assise, augmente de plus de 10 fois la pression exercée sur son dos. Il en est de même chaque fois qu'elle se retourne (torsion du dos) pour prendre un enfant et l'installer dans le traîneau.

5. Il m'arrive de retenir le traîneau, le temps que les enfants libèrent la glissade au bas. Lorsque la voie est dégagée, je me penche pour pousser le traîneau.

☐ Oui ☐ Non

➤ En position assise, l'éducatrice devra, si elle souhaite empêcher l'enfant de glisser, se pencher vers l'avant à bout de bras pour retenir le traîneau. Cette posture, où le dos est fléchi, est très exigeante et les risques de blessures sont accrus. Il en est de même si l'éducatrice se tient debout à côté qu'elle retient le traîneau avec son pied. Elle devra se pencher et pousser en effectuant une torsion. Cette combinaison de mouvements est particulièrement risquée.

6. Je suis seule à m'occuper des enfants qui glissent. J'ai beaucoup de choses à surveiller et j'interviens souvent pour leur rappeler les consignes.

☐ Oui ☐ Non

➤ C'est souvent lorsqu'on fait plusieurs tâches simultanément que notre degré d'attention diminue et que les accidents surviennent. Le cas échéant, il pourrait être pertinent de repenser l'organisation du travail au sein de l'équipe, de mieux planifier les interventions ou encore, de développer de nouvelles pratiques pour réduire les risques d'imprévus.

7. Les enfants ont beaucoup plus de plaisir quand ils glissent vite, alors je les pousse de toutes mes forces, m'étirant de tout mon long.

☐ Oui ☐ Non

➤ Loin d'être une course ou une compétition de celui qui va le plus loin, l'activité de glissade est un moment où les tout-petits apprécient le simple fait d'être à l'extérieur et de... glisser! Pousser le traîneau de toutes ses forces n'augmentera pas nécessairement le degré de plaisir de l'enfant, seulement votre degré de fatigue!

8. Aucune inspection visuelle de la zone de glissade n'est faite à ma connaissance, il n'y a pas de procédure écrite ou de règles de sécurité.

☐ Oui ☐ Non

➤ Avant de s'adonner à une activité avec les tout-petits, il est important d'en connaître les risques. En effectuant une inspection visuelle de la glissade, on peut facilement détecter les dangers qui guettent les enfants, mais aussi les éducatrices. L'évaluation des risques doit se faire selon une procédure écrite connue de toutes. De cette manière, on s'assure que toutes les règles de sécurité sont respectées et que toute anomalie est rapportée. La prévention SST est l'affaire de tous : de l'employeur, mais aussi, des employées.

Pistes de solution

• ORGANISATION DU TRAVAIL

Avant de glisser et durant la glissade :

- ✓ Vérifiez si les conditions climatiques sont favorables à la glissade. Évaluez la possibilité de faire une première descente pour juger de l'état de la pente avant de prendre votre décision ;
- ✓ Utilisez une grille d'inspection pour vérifier les principaux éléments de sécurité : état du traîneau, de la pente (exempte de bosses ou de trous), de la zone de circulation (délimitée par des cônes), etc. ;
- ✓ Énoncez clairement les règles de sécurité à tous les enfants avant le début de l'activité : leur nombre et leur complexité doivent être adaptés selon à qui elles s'adressent. Assurez-vous que les tout-petits ont compris les consignes et les respectent, afin de diminuer le nombre d'interventions ;
- ✓ Adoptez un mode de gestion démocratique du travail. Ensemble, déterminez qui sera affecté à quel poste, de manière à couvrir l'ensemble de la cour. À titre de parties prenantes des décisions, les éducatrices seront plus enclines à les appliquer et les maintenir ;
- ✓ N'hésitez pas à effectuer une rotation des postes pour répartir équitablement les tâches. Rappelons qu'il est plus exigeant de pousser les enfants que de leur indiquer le chemin pour remonter la pente ;
- ✓ Attirez deux personnes à la glissade, au besoin : une au sommet de la butte et une autre au bas, afin de gérer le flux d'enfants tout en ayant l'opportunité d'observer le jeu des enfants ;
- ✓ Un truc simple et efficace : assoyez-vous sur un coussin de jardin pour éviter d'avoir froid trop rapidement du fait d'être assise directement sur la neige sans bouger!

• ENVIRONNEMENT

La pente sur laquelle les enfants iront glisser devrait être :



- ✓ Exempte de glace, de trous, de bosses ou de zones dégarnies, puisque cela augmente le risque de perdre le contrôle ;
- ✓ Suffisamment large pour permettre de manœuvrer aisément tout au long de la glissade, diminuant ainsi les risques de collision avec les enfants qui remontent la butte. De plus, si la dénivellation est abrupte au départ, la glissade risque d'être plus rapide; la butte devrait donc comporter une pente douce en fin de parcours pour ralentir la course et permettre aux tout-petits de s'immobiliser en toute sécurité ;
- ✓ Dotée d'une surface plane au sommet afin de faciliter l'embarquement des enfants et éviter que celui-ci ne se fasse directement dans la pente ;
- ✓ Clairement délimitée (avec des cônes orange), de sorte que les zones de circulation et de glissade ne se chevauchent pas.



Pour les promenades avec les poupons, le trajet ou le sentier devrait être :

- ✓ Exempt d'objets au sol pour éviter les mauvaises chutes ;
- ✓ Suffisamment large pour permettre aux éducatrices d'adopter de meilleures postures lorsqu'elles interviennent auprès des poupons. Elles éviteront ainsi les torsions et les étirements.

• ÉQUIPEMENTS

Le choix du traîneau devrait se faire en fonction des éléments suivants :

- ✓ L'activité pratiquée : est-ce pour glisser ou pour se promener? Dans le cas d'un traîneau de promenade, il faut s'attarder à sa capacité et à son poids. Plus il est lourd, plus il sera difficile à tirer. Il faut aussi opter pour un modèle dont la poignée permet une bonne prise. Pour ce qui est d'un traîneau de glissade, il faut s'assurer que celui-ci possède des poignées permettant à l'enfant de se tenir solidement.
- ✓ L'âge ou l'autonomie de l'enfant : un traîneau avec des bords plus élevés sera plus confortable et offrira aux tout-petits un meilleur soutien. Ils ont ainsi moins de risques de tomber si le terrain est accidenté.
- ✓ Les caractéristiques de la corde : une corde suffisamment longue pourra être nouée autour de la taille, permettant ainsi d'utiliser tout le corps pour tirer la charge, plutôt qu'uniquement ses bras. Pour plus de confort, insérez la corde dans un boudin de mousse.

• POSTURES ET EFFORTS

Pour la glissade avec les plus grands:

- ✓ Évitez de soulever les enfants pour les asseoir dans le traîneau. Cet exercice est difficile pour le dos, d'autant plus s'il est exécuté dans un mouvement de torsion. Favorisez plutôt l'autonomie des enfants en les laissant s'asseoir par eux-mêmes.
- ✓ Limitez à un seul le nombre d'enfants par traîneau.
- ✓ Évitez de pousser le traîneau de toutes vos forces pour le faire glisser plus vite. Un léger élan suffit.
- ✓ Disposez le traîneau en porte-à-faux, c'est-à-dire qu'une partie surplombe le début de l'inclinaison de la pente tandis que le reste se trouve sur la partie plate de la butte. De cette manière, vous pourrez, au besoin, retenir ou pousser la luge avec un minimum d'efforts.
- ✓ Évitez de retenir le traîneau avec le pied pour l'empêcher de descendre : tenez-le plutôt près de vous, avec vos deux mains.
- ✓ Adoptez une position assise avec une jambe repliée ou une position agenouillée (en s'assurant de tenir le traîneau le plus près possible du corps), pour donner un élan à l'enfant.
- ✓ Évitez d'être en position de déséquilibre, d'avoir le dos extrêmement fléchi vers l'avant ou d'être à bout de bras pour pousser plus loin; lâchez simplement le traîneau et laissez-le glisser.
- ✓ Évitez les mouvements combinés, tels que la torsion/flexion du tronc. Ces positions à risque surviennent notamment lorsque le traîneau s'arrête en plein milieu de la pente. L'éducatrice qui se trouve sur le côté de la butte doit alors se pencher pour saisir le traîneau et le pousser vers le bas de la pente. Dans ce genre de situation, il est préférable que les enfants débarquent et recommencent leur descente. Vous éviterez ainsi d'avoir à les pousser les uns après les autres.
- ✓ Mettez les enfants à contribution en les guidant pour aider à pousser le traîneau (glissade) ou à se tirer les uns et les autres (promenade dans la cour).



Pour la promenade avec les poupons:

- ✓ Évitez de surcharger les traîneaux avec trop de poupons.
- ✓ Limitez la durée des promenades au profit de jeux actifs.
- ✓ Reconsidérez la nécessité de tirer plus d'un traîneau à la fois. Sortez toujours à deux, et prévoyez d'autres activités hivernales pour amuser les enfants à l'extérieur.
- ✓ Utilisez une bonne technique pour prendre et déposer les poupons dans le traîneau : assurez-vous d'être face à l'enfant et de le tenir le plus près possible de votre corps tout au long du mouvement.
- ✓ Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour faire demi-tour avec les traîneaux, afin d'éviter de les tirer à bout de bras ou de les soulever, avec les enfants à leur bord, pour les faire pivoter.
- ✓ Évitez les déplacements à reculons : avancez en regardant droit devant vous, et ce, même si la poignée ou la corde est fixée à l'avant du traîneau. Au besoin, arrêtez-vous pour interagir avec les poupons; vous éviterez ainsi les risques de chute et les postures contraignantes.



TRUC

Pour garder contact avec les poupons lors de la promenade, optez pour un traîneau muni d'une poignée fixe. De cette manière, vous pourrez le pousser (plutôt que le tirer) et interagir avec les enfants tout en gardant un œil sur le parcours afin déceler d'éventuels obstacles.



*Photo à titre d'exemple

Clin d'œil du Service éducatif

L'OBSERVATION : AU CŒUR DU TRAVAIL D'ÉDUCATRICE

L'observation occupe une place importante dans le travail d'une éducatrice : elle lui permet de bien connaître chaque enfant. Qu'est-ce qui l'intéresse? Quel est son tempérament? Quelles sont les habiletés qui lui sont acquises et celles en voie de l'être? Les renseignements ainsi récoltés serviront à orienter son action auprès des enfants, que ce soit dans le cadre d'une activité éducative structurée ou lors du jeu libre.

L'observation se fait en deux temps : la « vigilance radar » puis « l'observation-zoom ». Ces techniques permettent non seulement d'assurer la sécurité de tous lors de période très active comme la glissade, tout en permettant une observation plus pointue favorisant l'accompagnement de l'enfant et une intervention adaptée auprès de lui.

- **La vigilance radar**

Le but de la vigilance, c'est la sécurité physique des enfants, l'action immédiate, l'adaptation aux impératifs de la situation. On pourrait comparer cette vigilance à celle d'un radar qui balaie une zone à surveiller.

- **L'observation-zoom**

Lorsque le « radar » s'arrête et devient une « caméra », c'est-à-dire qu'il effectue un « zoom » sur un enfant, on passe de la vigilance à l'attention, avec une phase de mémorisation possible, et là commence une démarche d'observation.

Fontaine, A-M. (2010). *Observer en équipe dans les lieux d'accueil de la petite enfance. Développer l'observation-projet*, Savigny-sur-Orge, ERES, p. 19-20.

Fiche aide-mémoire

ORGANISATION DU TRAVAIL

- ☐ Une grille d'inspection est utilisée pour vérifier la sécurité des lieux.
- ☐ Les différentes zones sont clairement délimitées.
- ☐ Les règles de sécurité sont énoncées avant le début de l'activité.
- ☐ Les éducatrices sont au moins deux pour observer les enfants, lorsque ceux-ci sont nombreux.
- ☐ Les postes d'observation entourant la glissade font l'objet de rotations fréquentes de personnel.

ÉQUIPEMENTS

- ☐ Le traîneau choisi est adapté à l'activité (glissade ou promenade).
- ☐ Le traîneau choisi favorise l'autonomie des enfants (rebords plus hauts).
- ☐ La corde est suffisamment longue pour la nouer autour de la taille, afin de tirer la charge avec tout son corps en marchant.
- ☐ Les besoins spécifiques sont analysés avant d'acheter un nouveau traîneau.
- ☐ Un traîneau brisé ou endommagé est immédiatement retiré de la circulation.
- ☐ Un coussin de jardin est utilisé pour protéger du froid les éducatrices qui sont assises directement sur la neige.

POSTURES ET EFFORTS

- ☐ Évitez de soulever les enfants à répétition pour les asseoir dans les traîneaux.
- ☐ Limitez à un seul le nombre d'enfants par traîneau.
- ☐ Favorisez les légères poussées pour donner un élan au traîneau. Évitez les efforts excessifs.
- ☐ Évitez les mouvements combinés de torsion et de flexion du tronc.
- ☐ Faites toujours face à l'action.
- ☐ Adoptez une bonne technique pour prendre et déposer les poupons.
- ☐ Évitez de surcharger les traîneaux avec trop de poupons.
- ☐ Tirez un seul traîneau à la fois, si possible.
- ☐ Tirez les poupons dans le traîneau en nouant la corde autour de votre taille. Avancez en regardant vers l'avant et arrêtez-vous pour interagir avec les poupons.
- ☐ Évitez de tirer le traîneau à bout de bras ou de le soulever pour le faire pivoter, lorsque les enfants y prennent place.

ENVIRONNEMENT

- ☐ Les conditions climatiques et l'état de la pente sont propices à la glissade.
- ☐ La zone de glissade ne croise pas une zone de circulation.
- ☐ Les zones distinctes pour monter et descendre la pente sont bien identifiées.
- ☐ Les glissades et les sentiers sont exempts d'obstacles.
- ☐ Les sentiers sont suffisamment larges pour la circulation des traîneaux et les manœuvres pour les faire pivoter.

