

Rangement



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle



Portage d'un objet

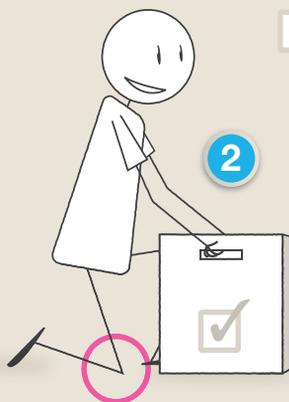
Je me positionne près de l'objet



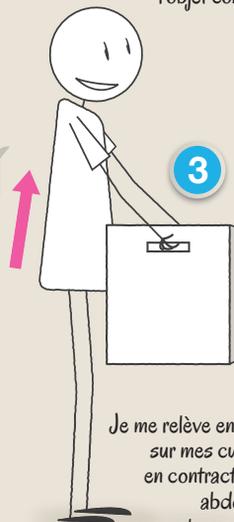
Je plie les genoux en me baissant

Je pose un genou au sol pour attraper l'objet

J'amène l'objet le plus près de moi



Je maintiens au maximum l'objet contre moi



Je me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers



Pour m'aider

- * **Des bacs à roulettes** afin de les déplacer sans avoir à les porter
- * **Des boîtes de rangement** munies de poignées ou ayant des accroches qui facilitent leur prise en mains
- * **Des espaces de rangement** adaptés (ni trop bas, ni au-dessus des épaules), en nombre suffisant pour que le matériel puisse être rangé correctement et disponible à portée de mains
- * **Des caisses légères**, pour les jouets, pour que les enfants puissent eux-mêmes les attraper et les déplacer

Ai-je pensé à...

- * **Aménager un emplacement facile d'accès** pour les jouets et le matériel d'activité
- * **Faire participer** les enfants, dès leur plus jeune âge, aux activités de rangement et de nettoyage, sous forme de jeux ou de rituels