

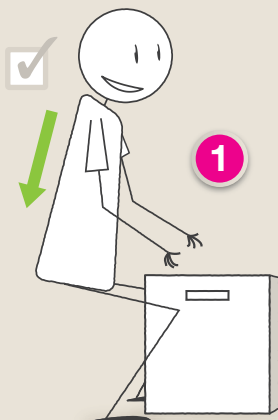
# Rangement / Nettoyage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

## Portage d'un objet

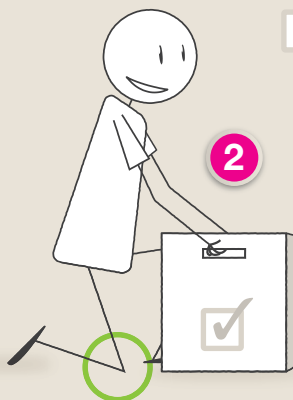
Je me positionne près de l'objet



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** pour les jouets 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 main
- \* **Des espaces de rangement** adaptés à ma taille (ni trop bas ni au-dessus de mes épaules), en nombre suffisant pour que le matériel puisse être rangé correctement et disponible à portée de main

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager un emplacement** pour les jouets et le matériel d'activité (sauf pendant mes congés) pour éviter d'avoir à les déplacer à un autre endroit tous les jours
- \* **Faire participer** les enfants dès leur plus jeune âge aux activités de rangement et de nettoyage, sous forme de jeux ou de rituels