# Outils, gestes et postures: préserver son corps dans son fournil

## PUBLIC CIBLE

Paysan.nes, Artisans et porteur·euses de projet en Boulangerie

## OBJECTIFS

-Comprendre les enjeux d'ergonomie sur son fournil
-Comprendre les risques d'accident du travail
-Mettre en place une routine de préparation du corps à l'activité professionnelle et de récupération physique
-Identifier les potentiels d'amélioration des conditions de travail et identifier un plan d'action

## ENJEUX

Permettre aux participants d'effectuer dans les meilleures conditions d'efficacité, de confort et de sécurité, les manutentions, gestes et postures requis dans leur emploi.

## PRÉ-REQUIS

Une visite préalable sera organisée chez l'un des participants, afin de permettre au formateur de préparer au mieux le contenu de la formation en fonction du contexte et des besoins observés.
Une première expérience en fournil est requise, afin que les participants puissent identifier et exprimer les premières difficultés rencontrées dans leur pratique.

## CONTENU

- Accident du travail et maladie professionnelle : définitions, mécanisme, pathologies, chiffres, cadre réglementaire
- Comprendre les TMS : définitions, mécanisme, pathologies, chiffres, cadre réglementaire
- Les facteurs de risque : biomécaniques, organisationnels, environnementaux, psychosociaux
- Le métier et ses postes de travail : panorama des postes de travail et gestes caractéristiques
- Repérer et évaluer : signaux d'alerte, méthodes d'évaluation
- Prévenir durablement : organisation, aménagement, gestes, échauffement
- Les acteurs et le pilotage : rôle de chacun, DUERP, plan d'action, indicateurs

## MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apport théorique à l'aide d'un support par l'intervenant
Appui sur des cas concrets

## MOYENS MATÉRIELS

Les participants doivent amener :
- leurs vêtements de travail habituels
- des outils qu'ils utilisent et sont l'utilisation peut être gênante
- si possible des photos et / ou vidéos en situation de travail

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnaires en fin de formation

## DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

Initiatives Paysannes
N° de déclaration d'activité d'organisme de formation : 31620187062

## RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

### Infos complémentaires

**ORGANISÉE PAR**
Initiatives Paysannes

**DURÉE :** 1.5 jour(s)
**DATE LIMITE :** 30/10/2026

**MODALITÉS D'ACCÈS**
Les conditions générales de vente sont disponibles en suivant ce chemin :
https://www.agriculturepaysanne.org/IMG/pdf/doc000_cg
Le règlement intérieur est disponible en suivant ce chemin :
https://www.agriculturepaysanne.org/IMG/pdf/doc00_regl

L'inscription vaut acceptation

**TARIFS**
Si paiement en fonds propres = 225€. Si mobilisation fonds (VIVEA , AIF/France Tavail, sous conditions) = reste à charge 45€ pour les adhérents ou 60€ pour les non-adhérents

**ATTESTATION**
Remise en fin de formation

**RENSEIGNEMENTS**
Eloïse MERVEILLE
e.merveille@initiatives-paysannes.fr
Initiatives Paysannes
23-25 rue du Dépôt
62000 Arras

**MENTIONS**
Un aménagement personnalisé de la formation pour en améliorer son accessibilité peut être envisagé, contactez-nous directement.
Une autoévaluation sera réalisée et un certificat de réalisation sera délivré.
L'inscription vaut acceptation

**SATISFACTION :** Nouvelle formation

## DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

| Date | Lieu | Intervenant |
|---|---|---|
| **02/11/2026** | 4 rue de Marcelcave, Bayonvillers, France 80170 Somme | Patrick Depecker, ergonome, Consultant et formateur en santé au travail |
| **16/11/2026** | 4 rue de Marcelcave, Bayonvillers, France 80170 Somme | Patrick Depecker, ergonome, Consultant et formateur en santé au travail |
| **30/11/2026** | 4 rue de Marcelcave, Bayonvillers, France 80170 Somme | Patrick Depecker, ergonome, Consultant et formateur en santé au travail |

**THÈMES**
Réfléchir à ses pratiques

**PARTENAIRES**
Plan BIO Hauts-de-France

**FINANCEURS**
VIVEA, République Française, Agence de l'eau, somme, Plan BIO Hauts-de-France, Région Hauts-de-France, OCAPIAT, France Travail

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)