SESSION PRATIQUE - Connaître les mouvements préventif pour un corps durable

PUBLIC CIBLE

Paysan.nes et porteurs de projet toutes productions

OBJECTIFS

Promouvoir l'activité physique régulière pour éviter les risques TMS et RPS; Comprendre ce qu'est une activité physique régulière, la définir et évaluer son niveau d'AP; Découvrir et réaliser des mouvements préventifs pour pouvoir les refaire de manière régulière

ENJEUX

Les paysan.nes des petites fermes doivent faire face à une charge de travail importante avec une forte sollicitation du corps : gestes répétitifs, postures à risque, charge lourdes, le tout dans des conditions parfois éprouvantes froid, humidité etc..Cette activité expose donc aux risques des troubles musculo-squeletiques (TMS). En plus de ces risques physiques, il existe également les « risques psychosociaux » (ou RPS), plus de la moitié des actifs agricoles évoquent des pressions psychosociales au travail. Dans ce contexte ou la prévention santé est indispensable, la mise en place d'activité physiques adaptées semblent nécessaire comme traitement de prévention tant sur le plan physique que psycho-social.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

Module n° 1 - 3h00
Objectifs pédagogiques : Promouvoir, Connaître les mouvements préventifs pour pouvoir les refaire de manière régulière
Objectif : Faire les mouvements préventifs pour pouvoir les refaire de manière régulière
Contenus :
1h: Définir la pratique d'activité physique régulière pour éviter les risques TMS et RPS , échanger sur les bienfaits, les limites de chacun
1h30: réalisation des mouvements pour éviter les TMS et RPS.
30 mn: discussion et échange pour clôturer l'atelier avec l'obligation pour le participant de définir un objectif réalisable sur la pratique d'activité physique
- comment chacun a vécu cet atelier pratique ? Quel serait votre objectif réalisable pour une routine sur la ferme ?
- quels freins et leviers pour mettre en place une routine d'activité physique adapté à ses besoins sur sa ferme ?
- Si vous aviez une chose à retenir de cette session pratique ce serait...

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

exposé de l'intervenant, fiches/livrets pratiques (dessins des mouvements) et videos, atelier pratique (debout, sur chaise, sur tapis de yoga)

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
Civam BLE

DURÉE : 0,5 jour(s)
DATE LIMITE : 12/11/2024

TARIFS

Adhérent	**0* €**
Non adhérent	**0* €**
Non agricole	**60 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

* sous réserve d'obtention du fond VIVEA

ATTESTATION
Aucune

RENSEIGNEMENTS
Maria Brykalski, animatrice technique Maraichage bio au CIVAM bio BLE
-06.27.13.32.31
ble.maria.brykalska@gmail.com
Civam BLE
1215 Izura Azmeko errepidea - 64120
Ostabat / Izura
N° d'organisme de formation : 75640428364

MENTIONS
Personne en situation de handicap ou avec contraintes : nous contacter pour évaluer la possibilité d'adaptation des modalités de formation à votre situation. Contact : Thomas Erguy - 05 59 37 25 45.

Conditions générales : https://www.civam.org/ble-paysbasque-bio/actions/recueil-et-partage-dinformations/

Actualisé : 10/24

SATISFACTION : (base 2023) 95,2

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
14/11/2024	à venir 64 Pyrénées-Atlantiques	Maria Brykalska (ou un.e collègue), animatrice technique au CIVAM bio BLE

	Elorri Etchegoyhen, enseignant.e activité physique adaptée

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