Outils, gestes et postures: préserver son corps en maraîchage

PUBLIC CIBLE

Paysan.nes et porteur·euses de projet en maraîchage

OBJECTIFS

Apprendre à prévenir les risques physiques en maraîchage
S'affranchir des idées reçues sur "les bons gestes, la bonne posture"
Réfléchir à l'adaptation de son poste de travail
Améliorer des situations de travail pénibles / douloureuses par l'ergonomie et le travail sur le corps
Échanger avec d'autres sur leur façon de travailler et essayer d'autres façons de faire

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

Questionnaire d'autodiagnostic à remplir en amont

CONTENU

J1 :
- Analyse de situations de travail sur site
- prises de vue
- repérage des difficultés et questionnement sur les savoir-faire (en relation avec les réponses au questionnaire transmis par le formateur et restitué en amont par les stagiaires inscrits)

J2 :Théorie :
- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur.
- Comprendre les mécanismes des TMS .
- Consignes de sécurité concernant les manutentions, gestes et postures professionnels.
- Notions d'ergonomie posturo gestuelle : Position assise, position debout, appuis…

J3 : Pratique :
- Découverte corporelle et éducation gestuelle spécifique à la sécurité et au confort des manutentions, gestes et postures.
- Pratique en groupe de mouvements préventifs et/ou compensatoires avec conseils individualisés.
- Apprentissage d'une routine « préparation et entretien articulaire et musculaire ».
- Atelier « objectifs personnels et/ou collectifs, réflexion sur les situations de travail et leurs pistes d'amélioration ».
- Rédaction d'une fiche de contrainte personnelle sur le poste, propositions d'améliorations

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 : 03/04/2026

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
Cathie Queinnec
c.queinnec@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
11/05/2026	Les Jardins de Traverse, 25 Rue Grand Chemin 59219 Nord	Corinne Deprez, Masseur Kinésithérapeute Formatrice en santé au travail
13/04/2026	Jardin d\'Terre, Rue des Clouteries 59570 Nord	Corinne Deprez, Masseur Kinésithérapeute Formatrice en santé au travail
20/04/2026	Le panier de la Tournichette, 1 Chem. de la Tournichette 59144 Nord	Corinne Deprez, Masseur Kinésithérapeute Formatrice en santé au travail

THÈMES
Réfléchir à ses pratiques

PARTENAIRES

FINANCEURS

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