Préserver son corps par l'acquisition des bons gestes et postures

PUBLIC CIBLE

La formation s'adresse particulièrement aux maraichers, producteurs de plantes aromatiques ou cueilleurs en particulier installés récemment afin qu'ils acquièrent les bonnes postures de travail dès le début de l'activité mais aussi à ceux déjà installés depuis plusieurs années qui sentent que leur corps ressent des inconforts liés à leur activité.

OBJECTIFS

L'objectif de la formation est de d'améliorer les conditions de travail physique des maraîchers, cueilleurs et producteurs de PPAM en préservant son corps et ainsi prévenir les TMS. Il s'agit de leur permettre d'adopter les bonnes postures dans le cadre de leur activité agricole qui sollicite particulièrement le corps et ainsi prévenir les problèmes liés entre autre au dos, mais aussi la fatigue et les risques d'accident et de TMS. Il s'agit également de leur permettre de choisir et d'utiliser des outils et matériels facilitant leur travail.

ENJEUX

Les maraîchers et les cueilleurs sont particulièrement exposés au travail répétitif, au port de charges lourdes ou soumis à des postures inconfortables et donc ont des risques importants de développer des troubles musculosquelettiques. Ces maladies professionnelles peuvent avoir des répercussions importantes sur leur activité.
De plus en plus de maraichers et de cueilleurs sont donc particulièrement conscients qu'ils doivent préserver leur corps en adoptant les bons gestes et postures.
En 2016 et 2020 l'ARDEAR Paca a déjà organisé avec succès une formation sur cette thématique et est à nouveau sollicitée par des producteurs pour la reprogrammer

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

-Tour de table et présentation de la journée
- Les principes de base et la démarche
- Présentation générale de la méthode de travail adaptée à l'activité des agriculteurs en adoptant des principes simples issus des techniques d'art martiaux
- Le rapport à la terre et au travail physique, comment le faire évoluer pour se faciliter la tâche.
- Mise en place et intérêt d'un échauffement
- Expérimentation des principes de base.
- Application de ces principes aux tâches quotidiennes :
- Maniement des outils manuels de jardinage.
- Application de ces principes aux activités de récolte et de cueillette manuelle.
- Utilisation d'outils spécifiques, port de charges lourdes.
- Application de la méthode en fonction des problèmes rencontrés par chacun
- Rappels sur les chiffres d'accidents du travail
- Démonstration d'outils proposés par la MSA facilitant le travail physique et prévenant les problématiques de TMS
(siège ergonome...)
- Bilan de la formation (remplissage des fiches d'évaluation des compétences acquises et de la satisfaction)

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exercices pratiques, démonstrations, cas concrets, exposé oral, questions/réponses

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
ARDEAR PACA - Hautes Alpes

DURÉE : 1 jour(s)

DATE LIMITE : 10/11/2022

MODALITÉS D'ACCÈS
les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription

TARIFS

Adhérent	**196 €**
Non adhérent	**196 €**
Non agricole	**196 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

ATTESTATION
Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS
Vanessa Picard
adear05@orange.fr
ARDEAR / ADEAR Hautes Alpes
Maison de l'Agriculture
8 ter rue du Capitaine de Bresson
05000
GAP
Tel. 07 81 47 19 95

MENTIONS
Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

SATISFACTION : 87 % de satisfaction sur l'ensemble des formations organisées par l'ARDEAR

NOTE : Penser à prendre des vêtements chauds et à amener un repas tiré du sac

MOYENS MATÉRIELS

Outillages

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

A l'issue de la formation les stagiaires seront en mesure de faire évoluer leurs gestes et leurs postures sur leur exploitation et ainsi les mettre en pratique. Ces capacités seront évaluées au fur et à mesure de la formation par des exercices pratiques ainsi que par une fiche d'évaluation des compétences acquises à remplir.

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

ARDEAR PACA
93/84/03722/84

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
15/12/2022	La blache La ferme de Chabrières 05230 Hautes-Alpes	ean-François Roussot, producteur de plantes aromatiques et formateur spécialisé en ergonomie et en production/transformation de plantes aromatiques et médicinales. Nicolas PRAT, du service prévention de la MSA des Hautes Alpes

THÈMES

Réfléchir à ses pratiques | Autres | Maraîchage | PPAM | Autre

FINANCEURS

VIVÉA
Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

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