# Gestes et postures en maraichage

## OBJECTIFS

- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
- Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

## CONTENU

Module 1 :
Apports théoriques
- Les risques d'accident du travail en manutention manuelle : Que faire en cas d'accident ? Coût et conséquences
- Les protections individuelles
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)

Module 2 :
- Le corps humain : mieux se connaître pour respecter son corps et l'économiser
- Notions succinctes d'anatomie : La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)

Module 3 :
- Étude des principes d'économie d'effort
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Analyse de l'effort et évaluation des situations
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)
- Coordination des efforts

Module 4 :
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Analyse de l'effort et évaluation des situations
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)
- Coordination des efforts

## Infos complémentaires

**ORGANISÉE PAR**
ADEAR Haute-Garonne

**DURÉE :** 2 jour(s)
**DATE LIMITE :** 05/11/2023

**TARIFS**
Coût de la formation : 464 €. Formation prise en charge pour les stagiaires éligibles VIVEA (dans la limite de l'enveloppe disponible). Non éligible, nous contacter.

**ATTESTATION**
Remise en fin de formation

**RENSEIGNEMENTS**
Camille Leuret, responsable de stage
adear31@fadear.org
ADEAR 31
21 rue de la République
31270 Frouzins
07 85 05 52 72
Formation portée par l'ARDEAR Occitanie, N°OF : 91 30 02 803 30

**NOTE :** Les midis : repas tiré du sac

- Synchronisation des gestes et de la respiration
- Proposition d'aménagements et de conseils
- Bilan de fin de formation

Pour s'inscrire, contactez-nous par mail, par tél ou envoyez-nous le bulletin d'inscription. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

## MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

## RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

## DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

| Date | Lieu | Intervenant |
|---|---|---|
| **05/03/2024** | A déterminer 31270 Haute-Garonne | Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans |
| **12/03/2024** | A déterminer 31270 Haute-Garonne | Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans |
| **20/11/2023** | A déterminer 31270 Haute-Garonne | Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans |
| **13/11/2023** | A déterminer 31270 Haute-Garonne | Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans |

## THÈMES

Réfléchir à ses pratiques
S'installer en AP
Pratiques et productions agricoles
Santé

## PARTENAIRES

## FINANCEURS

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