

Gestes et postures en maraîchage

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 maraîchers
- 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 maraîchers
- 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 maraîchers
- 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 maraîchers
- 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](#))