Préserver sa Santé : gestes et postures évolutifs

PUBLIC CIBLE

Paysan-ne-s de l'Indre et des départements limitrophes

OBJECTIFS

Acquérir de nouveaux gestes et logiques de mouvement pour limiter les douleurs chroniques. Mises en pratique tout au long de la formation.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

Jour 1 - Matin
Présentation des risques physiques et des facteurs déclenchants.
Panorama des dispositifs existants pour améliorer l'ergonomie au travail.

Jour 1 - Après-midi
Tour de table et retours d'expérience des personnes présentes.
Exercices à l'aide d'outils présents sur la ferme pour solliciter le corps en situation de travail.
Présentation de patterns de mouvements d'étirement et de mobilisations pour réduire les douleurs corporelles.

Jour 2 - Matin
Adaptation des exercices en fonction des retours de stagiaires et de l'observation sur la ferme accueillante.
Approfondissement de l'utilisation des structures corporelles.

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Tours de paroles : retours d'expérience. Pratique individuelle à l'aide d'outils de la ferme. Supports visuels de présentation.

MOYENS MATÉRIELS

Outils de la ferme, contenu pédagogique vidéoprojeté

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Mises en situation tout au long de la formation. Tours de table.

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

ADEARI
n°24410107341

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

ADEAR Indre

DURÉE : 1,6 jour(s)
DATE LIMITE : 03/02/2025

MODALITÉS D'ACCÈS

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

TARIFS

Non agricole	**385 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

Margot Rozan
installation-ciap@adeari.fr
ADEARI

MENTIONS

Pour réussir votre formation, notre organis me est en capacité d'adapter ses prestati ons aux éventuelles situations de handica p, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble le s possibilités d'adaptation.

SATISFACTION : Première formation
NOTE : Repas partagé

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
13/02/2025	La ferme de la Piloterie 36800 Indre	Adon Oulié, Formateur Posture
10/02/2025	La ferme de la Piloterie 36800 Indre	Adon Oulié, Formateur Posture Amandine Gladys, Conseillère en Prévention des Risques Professionnels à la MSA Berry Tourraine

THÈMES

Réfléchir à ses pratiques

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