Gestes et postures : prévention des troubles musculo-squelettiques

PUBLIC CIBLE

Paysan.nes, salarié.es du milieu agricole, porteur.euses de projet

OBJECTIFS

Cette formation vise à instaurer une prévention active dans votre pratique quotidienne. L'objectif est de transformer vos habitudes pour adopter une approche durable, qui vous permet de prendre soin de vous tout en assurant la productivité de votre exploitation.

ENJEUX

Votre métier est exigeant, mais votre santé est précieuse. En participant à notre formation, vous apprendrez à protéger votre corps face aux risques physiques de votre activité quotidienne, pour travailler plus efficacement, en toute sécurité et dans la durée.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

Dans le cadre de cette formation dédiée aux travailleur.euse.s du monde agricole, vous découvrirez des méthodes et des outils concrets pour :

- Réduire les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS) : Adoptez des gestes et postures qui allègent vos mouvements et limitent les contraintes sur vos articulations.

- Adapter votre environnement de travail : Aménagez vos espaces et ajustez vos pratiques pour qu'ils soient en phase avec vos capacités physiques, tout en respectant les spécificités de votre exploitation.

- Préparer votre corps aux efforts quotidiens : Apprenez des techniques pour préparer et renforcer votre corps avant les tâches exigeantes, améliorant ainsi votre endurance et prévenant les douleurs.

- Intégrer la récupération corporelle : Reposez et détendez votre corps après l'effort pour éviter les courbatures et favoriser une récupération optimale.

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apport théoriques sur le corps et les TMS.

Mise en pratique : exercices de préparation physique, de récupération, et de renforcement pour prévenir les TMS

Cas concrets sur une ou deux fermes (selon les participant.es) : identification des gestes et postures à risque, et adaptations possibles.

Échanges autour des cas concrets des participant.es : le format en 2 demi-journées permets que vous fassiez vous-même un point sur vos pratiques (gestes et postures), après la première session, afin d'échanger lors de la 2ème session, sur vos observations, problématiques et solutions identifiées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
ADDEAR 38

DURÉE : 2 jour(s)
DATE LIMITE : 04/12/2025

MODALITÉS D'ACCÈS
Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription
Contactez-nous si vous êtes intéressé·e

TARIFS

Adhérent	**Nous contacter €**
Non adhérent	**Nous contacter €**
Non agricole	**Nous contacter €**

Finançable par le fond de formation Vivea

Pris en charge intégralement par Vivea pour les contributeurs à jour du paiement de leur cotisation. Non éligibles VIVEA, porteurs de projets : nous contacter

ATTESTATION
Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS
Gaëlle Frein
pratiquespaysannes@addear38.fr
Tél. : 07 82 02 28 11
Addear 38
117, rue des Alliés
38 030 Grenoble

MENTIONS
Conditions générales d'utilisation à retrouver ici : https://www.agriculturepaysanne.org/Conditions-Generales

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.
Pas d'équivalence ni de passerelles vers d'autres formations.

SATISFACTION : 96% des stagiaires sont satisfait·e·s des formations de l'ARDEAR et 98% des stagiaires sont satisfait.e.s des formations de l'ADDEAR de l'Isère

Tour de table des pratiques et attentes des stagiaires en début de session.
Tour de table des savoirs retenus à l'issue de la formation et des pratiques/méthodes qui seront appliquées
Fiche d'évaluation des acquis/compétences et de la satisfaction remplie par les stagiaires

NOTE : Repas tiré du sac, sur place. Apporter son pic-nic

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

ARDEAR
82690566569

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
29/01/2026		Christelle CHOPART - kinésithérapeute et formatrice SST
15/01/2026	38000 Isère	Christelle CHOPART - kinésithérapeute et formatrice SST

THÈMES

S'installer en AP | Agronomie, travail du sol | Agriculture biologique | Autonomie

FINANCEURS

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