Gestes et postures - en mixité choisie

Prévenir les accidents au travail en agriculture

PUBLIC CIBLE

Paysan.nes et Porteur.euses de projet
En mixité choisie, sans homme cis

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes inflammatoires pour les éviter et les prendre en charge rapidement,
- Apprendre des routines de mobilisations articulaires et d'étirements pour prévenir les inflammations et les raideurs de la colonne vertébrale et des bras,
- Comprendre et intégrer des postures adaptés au travail manuel et physique pour protéger son dos et son périnée,
- Experimenter et conscientiser l'importance de la respiration et du relachement dans l'effort et en dehors.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

Apports théoriques :
- Notions succintes d'anatomie : la colonne vertébrale, le périnée, les tendons et les muscles.
- Notion de posture en lien avec le périnée, les abdos et la colonne vertébrale.
- Théorie sur l'inflammation et le fonctionnement du corps humain : prendre soin de son corps au travail et en dehors.
- Que faire en cas de blessures.
- Mobilisation, étirements et respiration : les intêrets et comment les pratiquer sur des temps courts.

Pratique :
- Apprentissage de routines de mobilisation et d'étirements pour les différentes parties du corps (colonne vertébrale, bras/avant bras/poignets/doigts, hanches)
- Travail de la posture en lien avec la respiration, le périnée, les abdos et la colonne vertebrale et apprentissage de la gestion des pressions intra-abdominales et des efforts.
- Gestes en lien avec le métier de chacune : analyse et proposition de solution pour améliorer le geste, travail de coordination des efforts et des gestes.

Je m'inscris à cette formation !

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et mise en pratique

MOYENS MATÉRIELS

Supports pédagogiques : planches anatomiques, carnet de routine de mobilisations, d'étirements et de posture.

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

ADEAR 09

DURÉE : 1 jour(s)

DATE LIMITE : 06/01/2026

MODALITÉS D'ACCÈS

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

TARIFS

Adhérent	**217 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

Dautres financements sont mobilisables, nous prendrons contact avec vous une fois le formulaire d'inscription rempli.

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

Maxime Moine
adear.09@orange.fr
ADEAR 09

MENTIONS

Je m'inscris à cette formation !

SATISFACTION : 97.5 % sur l'ensemble de nos formations

NOTE : Nous prendrons le repas sur place, pensez donc prévoir de quoi manger, à partager si vous le souhaitez.

Tapis de sol à amener par les participantes (me prévenir si besoin, je peux en amener).
Matériel agricole si disponible sur la ferme pour démonstration.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Nous utilisons une grille individuelle d'évaluation, qui permet au stagiaire d'exprimer sa satisfaction ou son
insatisfaction concernant : l'organisation logistique, le rythme de la formation, la qualité des interventions, l'évolution
de son projet personnel et les attentes pour la suite… Cette évaluation est complétée par un échange collectif en fin
de formation afin d'identifier si les attentes des stagiaires ont été comblées et quelle suite donner à cette formation.

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

ARDEAR
91300280330

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
19/01/2026	Salle communale 09240 Ariège	Laurine Ratte, kinésithérapeute

THÈMES

Réfléchir à ses pratiques

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