



# Culture et cueillette sauvage de PPAM : méthodes alternatives et ergonomie du geste

Plantes Médicinales  
et Aromatiques  
Bios

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir, tester et approfondir des méthodes alternatives de culture et de cueillette issues des arts martiaux, afin de mieux gérer et optimiser ses gestes, postures et son stress.
- Découvrir et s'appropriier des méthodes de travail issues des arts martiaux (aïkido), dans la théorie et la pratique, afin d'améliorer la réalisation des tâches quotidiennes du cueilleur-producteur-transformateur de PPAM

## CONTENU

La théorie : les principes de base et la démarche

- Présentation générale de la méthode de travail adaptée à l'activité des agriculteurs en adoptant des principes simples issus des techniques d'art martiaux, et plus précisément du ki-aïkido
- Le rapport à la terre et au travail physique : comment le faire évoluer pour se faciliter la tâche

La pratique :

- Échauffement et expérimentation des principes de base, explication de leur application dans les tâches quotidiennes (maniement des outils manuels, port de charges lourdes)
- Application aux activités de cueillette manuelle : port et maniement de la faucille ou tout autre outil de cueillette (sécateur, couteau, etc.), positionnement du corps en cueillette avec le port du sac ou drap de récolte (description des différents moyens de stocker les plantes cueillies pendant la récolte, en cueillette sauvage), transport (manuel) des plantes jusqu'au véhicule ou au lieu de transformation
- Application aux problèmes rencontrés spécifiques par chacun, en lien avec l'activité agricole

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS MATÉRIELS

- Supports papiers et visuels pour la partie théorique.
- Partie pratique en plein air ou dans les locaux de la ferme selon la météo

Action réalisée avec le soutien financier de :

Territoire choisi  
terre d'initiatives  
GAL Pays du Grand Briançonnais



• AGRIBIO 05 •

Les Agriculteurs BIO des Hautes-Alpes

## INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : Rosans (05)

Date : 25 octobre 2022

Durée : 7h

Horaires : 9h - 17h

Repas : repas tiré du sac

Intervenant : Jean-François ROSSOT, paysan-formateur et représentant du syndicat SIMPLE

Responsable de formation : Victor Galland, conseiller à Agribio 05

Public : Producteurs et cueilleur de PPAM bio.

Pré-requis : aucun

Tarif : 196€. Prise en charge par Vivéa selon son éligibilité (vérifiez la consommation de votre plafond annuel auprès de Vivéa).

Validation de la formation : délivrance d'une attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation : En amont : analyse des besoins. En cours : recueil des attentes et évaluation de l'atteinte des objectifs. En fin : évaluation des acquis, évaluation de la satisfaction à chaud et à froid.

Besoin de vous faire remplacer ?  
Contactez votre service de remplacement.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Date limite d'inscription : 21 octobre 2022

Inscription : [cliquez ici](#).

Nombre de stagiaires : minimum 5 et maximum 20

Délais d'annulation : le stagiaire peut annuler jusqu'à 24h avant le début de la formation. Agribio 05 se réserve le droit d'annuler la formation jusqu'à 3 jours ouvrés avant le début de la formation.

Conditions générales de formation : [cliquez ici](#).

**Pour toute personne en situation de handicap (PSH), nous contacter.**

## PLUS D'INFORMATIONS :

Victor Galland - Agribio 05

06 10 26 68 95 - ppam05@bio-provence.org