



**Santé au travail**



## Préserver son corps : Adopter les bons gestes sur ma ferme

**Public :** paysan.ne.s.  
Installé.e.s, porteurs et  
porteuses de projet

**Pré-requis :** aucun

**Objectifs pédagogiques :**  
Connaître le fonctionnement  
du corps humain.  
Reconnaître les principaux  
risques de son métier.  
Appliquer les principes de  
sécurité et d'économie d'effort  
sur sa ferme.

**Date :** 3 demi-journées  
28 janvier, 4 et 11 février  
2019

**Horaires :** de 9h00 à 13h00

**Lieu :** Bouches-du-Rhône (à  
définir)

**Intervenants :** Félix Faber,  
Kinésithérapeute

**Mode de validation :**  
Une attestation de présence  
sera délivrée.

### Paysan(ne)s et porteurs(ses) de projet formez-vous !

Vous avez mal au dos, à l'épaule, aux genoux ... Les gestes que vous répétez au quotidien sur votre ferme vont font mal ?  
Vous souhaitez en connaître plus sur les bonnes postures à adopter pour faire des économies d'effort ?  
Cette formation est faite pour vous !

### PROGRAMME

#### JOUR 1

Mesurer l'intérêt de la prévention.

Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles.

Connaître le fonctionnement du corps humain.

Repérer les limites du fonctionnement du corps humain.

Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé.

#### JOUR 2

**Connaître les risques de son métier :**

- Comprendre le phénomène d'apparition du risque,
- Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits.

**Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain :**

- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé
- Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité (+ identifier les dangers) .

#### JOUR 3

**Proposer des améliorations de sa situation de travail :**

- A partir des causes identifiées au cours de son analyse,
- En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail,
- En prenant en compte les principes généraux de prévention,

**Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort.**

Appliquer ses principes à ses situations de travail.

Inscrivez-vous auprès de **l'ADEAR 13** au  
**04.90.55.17.86** ou **contact@adear13.com**

*Nos formations ont un coût de 175€/jour. Les agriculteurs (chef d'exploitation, cotisant solidaire, conjoint collaborateur, aide familial), et les personnes en démarche d'installation munies d'une attestation délivrée par le PAI sont pris en charges par le Vivéa et y ont gratuitement accès.*

