



**AGRIBIO 04**  
L'Agriculture **BIO**  
des Alpes de Haute-  
Provence

# Outillage et ergonomie en PPAM : choisir ses outils et travailler ses postures – 14 novembre 2024

## Objectifs opérationnels – vous souhaitez vous former à ...

- S'approprier des méthodes de travail ergonomiques issues des arts martiaux (aïkido), dans la théorie et la pratique & approfondissement de ces principes dans la pratique
- Bien choisir ses outils de travail

## Contenu

### Matin :

- Présentation générale de la méthode de travail adaptée à l'activité des agriculteurs avec 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, travailler de manière ergonomique
- La pratique : échauffement et expérimentation des principes de base, **application dans les tâches quotidiennes** (maniement des outils manuels, port de charges lourdes)
- L'**entretien des outils manuels** : apports de connaissances et échanges sur le bricolage et l'entretien, démonstration d'affûtage (faucille, faux, tronçonneuse...)

### Après-midi :

- Le **choix des outils** : les différents types d'outils manuels, dont les outils électriques portatifs, le port des outils (y compris le bourras)
- Echanges sur la base des outils apportés par les stagiaires, **partage de "trucs et astuces" ergonomiques**
- Présentations d'outils par des FABRICANTS-REVENDEURS :
  - ➔ **BO TERRE** : outils manuels (bronze et cuivre) de la **marque PKS**
  - ➔ **PELLENC** (revendeur Chastel&Mezenc) : **sarcluse électrique « Cultivion » et autres outils (tronçonneuse, débrousailluse)**

## Méthodes pédagogiques / Moyens matériels et outils

Présentation orale, support papier, mise en pratique des gestes et postures, présentation des outils, échanges entre les stagiaires et l'intervenant.

## Modalités d'évaluation

En début : analyse des besoins par un tour de table. En cours : évaluation des acquis (mise en pratique). En fin : évaluation de la satisfaction (questionnaire).

## Renseignements

**Mégane VECHAMBRE, 06 29 64 24 33**, [conseillerppam@bio-provence.org](mailto:conseillerppam@bio-provence.org)

Mise à jour le 12/01/2024

## INFOS PRATIQUES

**Date : 14 novembre 2024**

**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Horaires :** 9h00-17h00

**Lieu :** Ferme La Rivières des Arômes, Rosans, Hautes-Alpes.

**Date limite d'inscription :** 10/11/2024

**Nombre de stagiaires :** minimum 6 et maximum 12

**Public ciblé :** producteurs et cueilleurs de plantes aromatiques et médicinales de PACA

**Repas :** tiré du sac

**Intervenant :**

**Jean-François ROUSSOT**  
Paysan-distillateur de PPAM et formateur pour le Syndicat SIMPLES

**Responsable de formation :** Mégane VECHAMBRE, Agribio04

**Prérequis :** Aucun.

**Tarif :** 30 € TTC / heure. Prise en charge par Vivéa selon éligibilité (vérifiez la consommation de votre plafond annuel auprès de Vivéa). Pour les non éligibles ou non finançables (salarié, demandeur d'emploi, chef d'entreprise hors agricole, particulier, etc.), contactez-nous.

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

**Personnes en situation de handicap (PSH) :** contactez-nous.

**Inscription :** formulaire d'inscription en ligne [en cliquant ici](#) et conditions générales de formation [en cliquant ici](#)

Action réalisée avec le soutien financier de :

