



santé
famille
retraite
services

ALPES-MARITIMES
(06)

Prévenir plutôt que guérir : Adapter ses gestes à postures pour respecter son corps lors des travaux agricoles

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prévenir les Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur : dépister et réduire les facteurs de risques individuels et environnementaux.
- Adapter ses gestes quotidiens à son hygiène de vie pour prévenir les risques physiques, de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et de pénibilité.
- Identifier les manières de mieux porter pour mieux supporter !

CONTENU

Lundi 5 décembre :

- Les mouvements clés pour éviter aux douleurs de s'installer
- Comprendre les différents mécanismes par lesquels on se blesse pour enfin les endiguer
- Savoir agir sur son travail pour gagner en confort gestuel et en efficacité
- Optimiser vos nouvelles connaissances et compétences pour améliorer votre bien-être au travail : étude des situations de chacun et des leviers d'amélioration
- Eléments posturo-gestuels et hygiène physique à travers les échauffements, étirements et mouvements préventifs
- Refaire du lien avec son corps, savoir s'écouter et répondre aux messages qu'il nous envoie tout au long de la journée

Hors cadre Vivéa : rappel de ½ journée début 2023

- Rappel des outils, nouvelles pratiques et notions abordées.
- Tour de table des nouvelles pratiques mises en place et ajustements.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS MATÉRIELS

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques en salle, exercices pratiques, échanges entre les stagiaires et l'intervenant, étude de cas.
- Présentation orale avec support sur diaporama, paperboard.
- QCM d'évaluation des acquis et des compétences.
- En fonction de l'intérêt pédagogique : cas concrets lors d'une visite de ferme l'après-midi.

Moyens matériels :

- Les stagiaires ne doivent pas apporter de matériel spécifique.

INFOS PRATIQUES

Lieu : Aux alentours de Nice.

Date : lundi 5 décembre 2022 + ½ journée de rappel financée par la MSA début 2023.

Durée : 7 h (+ ½ journée début 2023 Hors cadre Vivéa)

Horaires : 9h00 - 17h00

Repas : tiré du sac

Intervenant(s) : Kinésithérapeute préventeur, Spécialiste des problématiques de santé en milieu agricole, Appui d'un Conseiller prévention de la MSA

Responsable de formation : Mélanie DESGRANGES, animatrice conseillère en productions végétales, agribio06.melanie@gmail.com ou 06 66 54 07 96.

Public : Agriculteurs installés et porteurs de projet

Prérequis : Aucun

Tarifs :

- Prise en charge par les fonds VIVEA selon éligibilité (vérifier la consommation de votre plafond annuel auprès de Vivéa).
- 140 € pour les stagiaires non éligibles VIVEA et adhérents à Agribio Alpes-Maritimes.
- 170 € pour les stagiaires non éligibles à VIVEA et non adhérents à Agribio Alpes-Maritimes.

Validation de la formation : Délivrance d'une attestation individuelle de formation.

Modalité d'évaluation : *En amont* : analyse des besoins. *En cours* : recueil des attentes. *A la fin* : évaluation des acquis et de la satisfaction.

Besoin de vous faire REMPLACER ?

Contactez votre service de remplacement !

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- **Date limite d'inscription** : jeudi 1^{er} décembre 2022.
- **Validation de l'inscription** : via le formulaire suivant <https://forms.gle/Tt8YFGd68p3gu3mM7>, se référer aux CGS pour les informations complémentaires.
- **Nombre de stagiaires** : maximum de 15 et minimum de 6 pour que la formation soit maintenue.
- **Délais d'annulation** : le stagiaire peut annuler jusqu'à 24h avant le début de la formation. Agribio06 se réserve le droit d'annuler une formation jusqu'à 3 jours ouvrés avant son début initialement prévu.
- **Pour toute personne en situation de handicap (PSH), nous contacter.**