

Outils, gestes et postures: préserver son corps en maraîchage

Public cible

Paysan.nes et porteur.euses de projet en maraîchage

Objectifs

Apprendre à prévenir les risques physiques en maraîchage S'affranchir des idées reçues sur "les bons gestes, la bonne posture" Réfléchir à l'adaptation de son poste de travail Améliorer des situations de travail pénibles / douloureuses par l'ergonomie et le travail sur le corps Échanger avec d'autres sur leur façon de travailler et essayer d'autres façons de faire

Enjeux

Permettre aux participants d'effectuer dans les meilleures conditions d'efficacité, de confort et de sécurité, les manutentions, gestes et postures requis dans leur emploi.

Pré-requis

Questionnaire d'autodiagnostic à remplir en amont

Contenu

J1 :

- Analyse de situations de travail sur site
- prises de vue
- repérage des difficultés et questionnement sur les savoir-faire (en relation avec les réponses au questionnaire transmis par le formateur et restitué en amont par les stagiaires inscrits)

J2 :Théorie :

- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur.
- Comprendre les mécanismes des TMS .
- Consignes de sécurité concernant les manutentions, gestes et postures professionnels.
- Notions d'ergonomie posturo gestuelle : Position assise, position debout, appuis...

J3 : Pratique :

- Découverte corporelle et éducation gestuelle spécifique à la sécurité et au confort des manutentions, gestes et postures.
- Pratique en groupe de mouvements préventifs et/ou compensatoires avec conseils individualisés.
- Apprentissage d'une routine « préparation et entretien articulaire et musculaire ».
- Atelier « objectifs personnels et/ou collectifs, réflexion sur les situations de travail et leurs pistes d'amélioration ».
- Rédaction d'une fiche de contrainte personnelle sur le poste, propositions d'améliorations

Modalité d'enseignement

présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques

Apport théorique à l'aide d'un support par l'intervenant Appui sur des cas concrets

Moyens matériels

Les participants doivent amener : - leurs vêtements de travail habituels - des outils qu'ils utilisent et dont l'utilisation peut être gênante - si possible des photos et / ou vidéos en situation de travail

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaires en fin de formation

Nom et numéro de déclaration d'activité de l'OF

Initiatives Paysannes

N° de déclaration d'activité d'organisme de formation : 31620187062

Références qualités

qualicert

Dates, lieux et intervenants

13 avr 2026

14:00 - 17:30 (3.5hrs)

Jardin d'Terre, Rue des Clouteries
59570 Bavay

Corinne Deprez, Masseur Kinésithérapeute
Formatrice en santé au travail

20 avr 2026

13:30 - 17:00 (3.5hrs)

Le panier de la Tournichette, 1 Chem. de la
Tournichette
59144 Wagnies-le-Petit

Corinne Deprez, Masseur Kinésithérapeute
Formatrice en santé au travail

Infos complémentaires



Durée de la formation 1.5 jour(s)

Date limite d'inscription 03/04/2026

Tarifs

Si paiement en fonds propres = 225€. Si mobilisation fonds (VIVEA , AIF/France Travail, sous conditions) = reste à charge 45€ pour les adhérents ou 60€ pour les non-adhérents

Plus de renseignements

Cathie Queinnec

c.queinnec@initiatives-paysannes.fr

Initiatives Paysannes

23-25 rue du Dépôt

62000 Arras

Un aménagement personnalisé de la formation pour en améliorer son accessibilité peut être envisagé, contactez-nous directement.

Une autoévaluation sera réalisée et un certificat de réalisation sera délivré.

L'inscription vaut acceptation

Taux de satisfaction : Nouvelle formation%



Modalités d'accès : Les conditions générales de vente sont disponibles en suivant ce chemin : https://www.agriculturepaysanne.org/IMG/pdf/doc000_cgv_v4_08_11_2024.pdf
Le règlement intérieur est disponible en suivant ce chemin : https://www.agriculturepaysanne.org/IMG/pdf/doc000_reglement_interieur_v4_08_11_2024.pdf

L'inscription vaut acceptation

[Conditions générales de formation](#)

[Règlement intérieur](#)

11 mai 2026
13:30 - 17:00 (3.5hrs)

Les Jardins de Traverse, 25 Rue Grand Chemin
59219 Floyon

Corinne Deprez, Masseur Kinésithérapeute
Formatrice en santé au travail

Partenaire(s)



Financier(s)



Financement de la formation et pièces à fournir