

# Préserver son corps : adopter les bons gestes et bonnes postures sur ma ferme

## Objectifs

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.

## Contenu

Connaître la mécanique du corps humain.  
Les pathologies musculosquelettiques, ligamentaires et de la colonne vertébrale.  
Les principes de la manutention manuelle.  
Les bons gestes et bonnes postures selon le matériel utilisé.  
Les principes d'ergonomie en agriculture.  
Les techniques d'auto-massage et d'étirement.

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 2 jour(s)  
**Date limite d'inscription** 28/01/2019

### Tarifs

Non adhérent 350€  
Non agricole 350€  
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA  
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 l

### Plus de renseignements

Lost Allison  
alost@adear13.com  
ADEAR 13 Bouches du Rhône  
2 avenue du Colonel Reynaud  
13660  
ORGON  
Tel. 04.90.55.17.86

**Taux de satisfaction :** %



**Modalités d'accès :**

[Conditions générales de formation](#)

[Règlement intérieur](#)

## Dates, lieux et intervenants

**28 janv 2019** Bouches-du-Rhône  
09:00 - 13:00 (4hrs) 13 A définir

**04 févr 2019** Bouches-du-Rhône  
09:00 - 13:00 (4hrs) 13 A définir

**11 févr 2019** Bouches-du-Rhône  
09:00 - 13:00 (4hrs) 13 A définir

## Bulletin d'inscription

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Merci d'envoyer ce bulletin, votre chèque (si nécessaire) et votre attestation VIVEA à l'ADEAR13, 2 avenue du Colonel Noël Reynaud, 13660 ORGON

Faber Félix, Masseur kinésithérapeute DE - formateur en prévention des risques professionnels.

Faber Félix, Masseur kinésithérapeute DE - formateur en prévention des risques professionnels.

Faber Félix, Masseur kinésithérapeute DE - formateur en prévention des risques professionnels.