



Culture et cueillette des PPAM : ergonomie et art du geste

Cette formation est faite pour vous si

Vous souhaitez découvrir et approfondir des méthodes alternatives de travail de la terre et de cueillette issues des arts martiaux, afin d'optimiser vos gestes, développer vos capacités propres et mieux gérer vos efforts et votre stress.

Contenu

Matin :

La théorie : les principes de base et la démarche

- Présentation générale de la méthode de travail adaptée à l'activité des agriculteurs en adoptant des principes simples issus des techniques d'art martiaux et plus précisément le ki aïkido

- Le rapport à la terre et au travail physique, comment le faire évoluer pour se faciliter la tâche

La pratique : échauffement et expérimentation des principes de base, application de ces principes aux tâches quotidiennes (maniement des outils manuels, port de charges lourdes)

Après-midi :

Poursuite de la pratique avec un approfondissement du travail en conscience :

- Échauffement

- Application des principes de base aux activités de cueillette manuelle

- Application de la méthode en fonction des problèmes rencontrés par chacun

INFOS PRATIQUES

Lieu : Rosans (05)

Date : 30 septembre 2020

Horaires : 8h45-17h00

Repas : tiré du sac

Intervenant :

Jean-François ROUSSOT, producteur, cueilleur et distillateur, formateur et porte-parole du Syndicat Simples

Public : Agriculteurs

Prérequis : Aucun

Tarif :

GRATUIT : pour les agriculteurs pris en charge par VIVEA, *caution de 50 € à l'ordre de Agribio04 à faire parvenir par courrier pour valider votre inscription.* Agriculteurs non éligibles au VIVEA et salariés : 168€ TTC.

Possibilité de délivrance d'une attestation de formation.

Pour tout renseignement

Mégane VECHAMBRE 04 92 72 53 95 - 06 29 64 24 33 - conseillerppam@bio-provence.

Possibilité de prise en charge financière par les OPCA