

SESSION PRATIQUE - Connaître les mouvements préventif pour un corps durable

Objectifs

Promouvoir l'activité physique régulière pour éviter les risques TMS et RPS;
Comprendre ce qu'est une activité physique régulière, la définir et évaluer son niveau d'AP; Découvrir et réaliser des mouvements préventifs pour pouvoir les refaire de manière régulière

Enjeux

Les paysan.nes des petites fermes doivent faire face à une charge de travail importante avec une forte sollicitation du corps : gestes répétitifs, postures à risque, charge lourdes, le tout dans des conditions parfois éprouvantes froid, humidité etc.. Cette activité expose donc aux risques des troubles musculo-squelettiques (TMS). En plus de ces risques physiques, il existe également les « risques psychosociaux » (ou RPS), plus de la moitié des actifs agricoles évoquent des pressions psychosociales au travail. Dans ce contexte où la prévention santé est indispensable, la mise en place d'activités physiques adaptées semblent nécessaire comme traitement de prévention tant sur le plan physique que psycho-social.

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

Contenu

Module n° 1 - 3h00

Objectifs pédagogiques : Promouvoir, Connaître les mouvements préventifs pour pouvoir les refaire de manière régulière

Objectif : Faire les mouvements préventifs pour pouvoir les refaire de manière régulière

Contenus :

1h: Définir la pratique d'activité physique régulière pour éviter les risques TMS et RPS , échanger sur les bienfaits, les limites de chacun

1h30: réalisation des mouvements pour éviter les TMS et RPS.

30 mn: discussion et échange pour clôturer l'atelier avec l'obligation pour le participant de définir un objectif réalisable sur la pratique d'activité physique

- comment chacun a vécu cet atelier pratique ? Quel serait votre objectif réalisable pour une routine sur la ferme ?

- quels freins et leviers pour mettre en place une routine d'activité physique adapté à ses besoins sur sa ferme ?

- Si vous aviez une chose à retenir de cette session pratique ce serait...

Modalité d'enseignement

présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques

exposé de l'intervenant, fiches/livrets pratiques (dessins des mouvements) et vidéos, atelier pratique (debout, sur chaise, sur tapis de yoga)

Dates, lieux et intervenants

14 nov 2024

09:00 - 12:00 (3hrs)

à venir

64

Maria Brykalska (ou un.e collègue), animatrice technique au CIVAM bio BLE
Elorri Etchegoyhen, enseignant.e activité physique adaptée

Infos complémentaires



Date limite d'inscription 12/11/2024

Tarifs

Adhérent 0*€

Non adhérent 0*€

Non agricole 60€

* sous réserve d'obtention du fond VIVEA

Plus de renseignements

Maria Brykalski, animatrice technique
Maraichage bio au CIVAM bio BLE

-06.27.13.32.31

ble.maria.brykalska@gmail.com

Civam BLE

1215 Izura Azmeko errepeidea - 64120

Ostabat / Izura

N° d'organisme de formation :

75640428364

Personne en situation de handicap ou avec contraintes : nous contacter pour évaluer la possibilité d'adaptation des modalités de formation à votre situation.
Contact : Thomas Erguy - 05 59 37 25 45.

Conditions générales :

<https://www.civam.org/ble-paysbasque-bio/actions/recueil-et-partage-dinformations/>

Actualisé : 10/24

Taux de satisfaction : (base 2023)

95,2%



Modalités d'accès :

[Conditions générales de formation](#)

[Règlement intérieur](#)