Gestes et postures en maraichage

Objectifs
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents - Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention

Pré-requis
Aucun pré-requis nécessaire

Contenu
Module 1 :
Apports théoriques
- Les risques d'accident du travail en manutention manuelle : Que faire en cas d'accident ? Coût et conséquences
- Les protections individuelles
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)

Module 2 :
- Le corps humain : mieux se connaître pour respecter son corps et l'économiser
- Notions succinctes d'anatomie : La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)

Module 3 :
- Étude des principes d'économie d'effort
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Analyse de l'effort et évaluation des situations
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)
- Coordination des efforts

Module 4 :
Pratique :
- Échauffement/éveil musculaire, manutention adaptée aux outils et tâches des maraichers
- Étirement des muscles sollicités par les tâches répétitives (ex : ramassage des haricots, désherbage...) / soulagements des tensions
- Analyse de l'effort et évaluation des situations
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, déplacement d'une table...)
- Coordination des efforts
- Synchronisation des gestes et de la respiration
- Proposition d'aménagements et de conseils
- Bilan de fin de formation

Pour s'inscrire, contactez-nous par mail, par tél ou envoyez-nous le bulletin d'inscription. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

Modalité d'enseignement
présentiel

Dates, lieux et intervenants

13 nov 2023 09:00 - 13:00 (4hrs)	A déterminer 31270	Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans

Infos complémentaires

Organisée par ADEAR Haute-Garonne

Durée de la formation 2 jour(s)
Date limite d'inscription 05/11/2023

Tarifs
Coût de la formation : 464 €. Formation prise en charge pour les stagiaires éligibles VIVEA (dans la limite de l'enveloppe disponible). Non éligible, nous contacter.

Plus de renseignements
Camille Leuret, responsable de stage
adear31@fadear.org
ADEAR 31
21 rue de la République
31270 Frouzins
07 85 05 52 72
Formation portée par l'ARDEAR Occitanie, N°OF : 91 30 02 803 30

Taux de satisfaction : %

Les midis : repas tiré du sac

Modalités d'accès :

20 nov 2023 09:00 - 13:00 (7hrs)	A déterminer 31270	Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans
05 mars 2024 09:00 - 13:00 (7hrs)	A déterminer 31270	Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans
12 mars 2024 09:00 - 13:00 (7hrs)	A déterminer 31270	Sylvain Blondeau, maraîcher et professeur de Tai-Chi depuis 10 ans

Partenaire(s)

LES ADEAR POUR S'INSTALLER PAYSAN

Financeur(s)

vivea

Bulletin d'inscription

Nom Prénom _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Adresse _
Courriel _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / Téléphone _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Merci d'envoyer ce bulletin, et votre chèque (si nécessaire)