



Les maraîchers biologiques de Haute-Saône sont confrontés au cours de leur travail à des tâches répétitives et longues dans lesquelles ils adoptent des postures et des mouvements traumatisants pour leurs articulations, leurs muscles et leur corps en général. Ils constituent en outre un public plus sensible, car moins formé, jeune, et recourant plus fréquemment à des techniques manuelles de plantation et de désherbages. Cela entraîne des risques accrus de troubles musculo-squelettiques (TMS) et d'épuisement physique, et à terme peut engendrer des arrêts de travail voire des incapacités permanentes. Cette formation a pour objectif d'aborder des clés pour mieux sentir son corps en action et chercher des façons efficaces : c'est-à-dire confortables pour travailler.

OBJECTIF DE FORMATION

JOURNÉE 1 : COMPRENDRE L'ERGONOMIE AU TRAVAIL ET APPRÉHENDER LA PERCEPTION DE SON CORPS ET GESTUELLE

Réflexion sur l'ergonomie : organisation de l'exploitation, choix des outils, gestion du temps...

Comment la recherche de gestes variés et économes préserve le corps, démarrage de la réflexion via des cas concrets proposés par les participants.

Mieux se connaître pour travailler plus confortablement. Méthode FELDENKRAIS

JOURNÉE 2 : MISE EN PLACE DE PROCESSUS D'AMÉLIORATION CONTINUE EN EXAMINANT LES GESTES COURANTS DU MARAÎCHER ET DEVENIR AUTONOME DANS L'ELABORATION DE SA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

Travail en groupe pour examiner les cas concrets proposés par les participants. Exploration d'éléments permettant d'améliorer le confort et échanges de solutions. Séances de FELDENKRAIS et présentation d'exercices pour favoriser la récupération.

CONTENU DE LA FORMATION

- JOURNÉE 1

Présentations des points clés d'ergonomie : comment une gestuelle adaptée peut nous permettre de nous préserver, organisation (espace de travail, temporalité, outils) Recueil de cas concrets proposés par les participants.

Affiner nos perceptions et notre image corporelle pour mieux se connaître et trouver efficacité et confort dans les mouvements liés au travail

- JOURNÉE 2

Réflexion en groupe sur les cas concrets proposés la veille.

Mise en commun des solutions et pratiques pour améliorer l'ergonomie, le confort. Séance de Feldenkrais et exercices d'échauffements et récupération après le travail.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques

Alternances d'apports théoriques et pratiques, échanges entre agriculteurs et travail de groupe.

Modalité d'évaluation, des acquis et de la satisfaction

Questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation + tour de table

DATES ET HORAIRES

Jeudi 15 février 2024 de 9H à 17H

Vendredi 16 février 2024 de 9H à 17H

SOIT 14 H DE FORMATION

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Public

Maraîcher de Haute-Saône et des départements voisins

Prérequis

Aucun

LIEU ET RESTAURATION

Lieu : Maison des agriculteurs de VESOUL, en salle.

Repas : Le repas sera pris en commun (réservé par l'AFPASA) et sera à régler par vos soins le jour de la formation.

INTERVENANT

Morel Aurélie, formatrice en ergonomie au travail et formatrice de la méthode FELDENKRAIS

RÉFÉRENTS ET INSCRIPTION

Responsable de la formation : Christelle DEPLANTE

Inscription jusqu'au **05 février 2024** via le formulaire de contact sur le site internet ou par téléphone auprès de l'assistante Julie CHEA – BICHET au 03 84 77 14 38

PRIX

Pour les contributeurs VIVEA

70 euros

Pour les non-contributeurs

476 euros

HANDICAP

Toute personne en situation de handicap intéressée par la formation est invitée à prendre contact avec l'AFPASA afin d'envisager les aménagements possibles. 03 84 77 14 38