



PROGRAMME DE FORMATION

Mon métier sans me blesser

Votre corps est votre principal outil, le métier d'agriculteur lui impose de grandes contraintes, apprenez à le préserver et à le soulager afin d'exercer votre métier sans risque pour votre santé.

8 février 2024 - YVIN Sandrine, kinésithérapeute

Cette formation est faite pour vous si vous souhaitez...

- Savoir adapter sa gestuelle en fonction des différentes contraintes imposées par le travail et acquérir les outils pour préparer et soulager son corps.

Contenu

- Apprentissage des bases du fonctionnement du corps de manière ludique et active
- Exercices d'échauffements, d'étirements et gym du "temps perdu" afin d'intégrer facilement les exercices dans votre quotidien
- Réflexion sur l'ergonomie (adaptation du matériel) et l'économie rachidienne (adaptation de votre posture)
- Mise en situations pratiques : réflexion commune sur les outils que l'on peut mettre en place en fonction des difficultés liées à votre travail

Méthodes pédagogiques / Moyens matériels et outils

- Méthodes pédagogiques : questionnements par la formatrice tout au long de la formation, exercices pratiques et mises en situations
- Moyens matériels et outils : vidéoprojecteur et écran, support de formation

A apporter par les participants: tapis de gym ou yoga, une serviette de toilette et/ou une couverture

Modalités d'évaluation

- Questionnaire à remplir avant la formation pour connaître les douleurs ou problématiques rencontrées par les participant.e.s
- Corrections en direct sur les exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction

Modalités d'inscription

- Inscription en ligne: <https://forms.gle/NiaF43Tc5tn721VF8>
- **Bulletin d'inscription papier** à retourner par courrier ou par mail à contact@civamardecche.org.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Dates:** 8 février 2024
- **Durée:** 1 jour
- **Horaires:** 9h/12h//13h/17h
- **Lieu:** Lablachère
- **Date limite d'inscription:** 2 février 2024

Nombre limite de participants: 10

- **Intervenante:** Sandrine YVIN, kinésithérapeute
- **Responsable de formation:** Alicia BIRD, coordinatrice FD CIVAM 07
- **Public visé:**

Agriculteur.tr souhaitant apprendre à prendre soin de son corps et à gérer ces postures dans son métier

Zone géographique : Ardèche

- **Pré-requis:** aucun
- **Tarifs:** 189 € TTC

Prise en charge par Vivéa selon éligibilité (vérifiez la consommation de votre plafond annuel auprès de Vivéa)
Non éligible? Contactez-nous

+ adhésion annuelle à l'association obligatoire: 25€

- **Validation de la formation:**

Délivrance d'un certificat de réalisation ou d'une copie de la feuille d'émargement

- **Besoin de vous faire remplacer?**

Contactez votre service de remplacement

- **Personne en situation de handicap visible ou invisible:** Contactez-nous pour nous faire connaître vos besoins

Contact et renseignement

Emmanuelle COADOU ROC'H :

04 75 85 05 04 - contact@civamardecche.org

FD CIVAM ARDECHE

1064, chemin du Pradel, Domaine Olivier de Serres
07170 MIRABEL