Préserver son dos en agriculture

Les bons gestes et les bonnes postures pour éviter de se faire mal!

Objectifs
Apprendre à ménager son dos, apprendre à réduire les manutentions manuelles et postures contraignantes.

Contenu
Matin : Prendre conscience de l'importance du risque. Identifier les risques liés à l'activité agricole. Prévenir le risque. (En salle).
Contenu : Accidents du travail, maladies professionnelles. Connaissances sur la mécanique humaine. Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie. Prévention des accidents et des maladies professionnelles dus à l'activité physique agricole. Les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail. les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Après-midi : Apprendre à repérer ses habitudes au niveau de l'organisation sensori-motrice afin de les modifier. Améliorer la qualité et l'efficacité de ses mouvements. (Exercices de pratiques physique).
Contenu : Recherche d'une organisation plus aisée et efficace pour ses actions quotidiennes. Recherche de souplesse des articulations, de coordination des mouvements, de mobilité de la cage thoracique et du bassin, de la flexibilité de la colonne vertébrale. Étude des tensions inutiles et de leur influence sur la respiration.

Pré-requis: aucun pré-requis nécessaire

Infos complémentaires

ADDEARG
RÉSEAU DE L'AGRICULTURE PAYSANNE

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 02/02/2012

Tarifs
Adhérent 10€
Non adhérent 17/25€
Non agricole 140€
Profiter de l'hiver pour soin de votre corps!

Plus de renseignements
Addearg Formation : Gautier FELIX
20, route de Nîmes
30190 Saint Geniès de Malgoirès
Tel: 04 66 63 18 89
addearg.formation@gmail.com

Taux de satisfaction : %

Repas partagé tiré du sac à midi

Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

09 févr 2012 09:00 - 17:00 (7hrs)	Mairie 30190 Saint Geniès de Maloirès	Eric Bouly, conseiller MSA prévention des risques professionnelles. Christine Barrat, praticienne de la méthode Feldenkreis.

Partenaire(s)
LES ADEAR
POUR S'INSTALLER PAYSAN

Financeur(s)
GARD 3.0 Département
Fonds social européen
vivea

Bulletin d'inscription

Nom _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Prénom _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Adresse _

_ _

Courriel _

Téléphone _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Merci d'envoyer ce bulletin, votre chèque (si nécessaire)