

FORMATION PROFESSIONNELLE



Améliorer les conditions de travail par les gestes et postures

MARDI 27 FEVRIER 2024

Meurthe et Moselle (54)

• Bio en Grand Est •

Indice de satisfaction des stagiaires : ★★★★★

Durée : 7 heures soit 1 jour(s)
Intervenant(s) : Michael MILLET, praticien

Objectif de la formation :
Prendre conscience des moments et du type de gestes répétitif dans l'activité au quotidien. Etre capable d'explorer des mouvements ayant pour objectifs de faire ressentir aux participants de nouvelles organisations pour des postures et gestes plus efficaces. Se préserver la santé à long terme.

Pré-requis : Aucun

	Adhérent	Non-adhérent
	Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel	
Stagiaire contributeur VIVEA	-	-
Stagiaire non contributeur VIVEA	0,00 €	304,50 €
Demi-Tarif	0,00 €	152,25 €

Pour les stagiaires non contributeurs Vivea, des financements sont possibles, consultez notre site pour plus d'informations biograndest.org/se-former

Méthodes pédagogiques :
Pratique en salle. Analyse des gestuelles de chacun des participants : mouvement test. Exploration de mouvements. Echanges sur les changements constatés. Analyses d'image, photo (vidéo projecteur).

Moyens d'évaluation :
Questionnaire d'auto-évaluation en entrée et sortie de formation

Responsable de la formation : HERBETH Nicolas
nicolas.herbeth@biograndest.org
06.95.90.83.50

Programme de la formation :

27/02/2024	Salle socio-culturelle. Mairie de Ste Geneviève. 54700 SAINTE-GENEVIEVE	Présentation des enjeux de la journée, présentation de la pratique. Leçon d'introduction de prise de conscience par le mouvement. Etre capable de se plier, de se baisser pour désherber, planter, récolter ...et de porter des charges. Trop souvent les personnes plient le haut du dos plutôt que de basculer leur bassin sur les têtes de fémurs. Les stagiaires découvriront que lors des ports de charges, la mobilité de l'omoplate est fondamentale pour assouplir la cage thoracique et maintenir les courbures de la colonne vertébrale.
27/02/2023	Salle socio-culturelle. Mairie de Ste Geneviève. 54700 SAINTE-GENEVIEVE	Se retourner assis sur tracteur pour travailler le sol, atteler une benne, une charrue ... Les douleurs au niveau des lombaires sont également dues à des tensions musculaires qui figent le haut du dos : ce dernier se voûte (cyphose thoracique), ce qui modifie la courbure de la colonne vertébrale. Explorer la mobilité des bras et des poignets: les tensions s'installent insidieusement, l'articulation de l'épaule est sur utilisée, les tendons souffrent, l'arthrose s'installe précocement.

zone libre pour préciser les modalités de repas, date limite pour les inscriptions, les documents éventuels à prendre,...

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le responsable de la formation afin de connaître les modalités d'accueil possible.



Association Bio en Grand Est

SIRET : 839 088 085 00031

Déclaration d'activité n° 44540375054 / Préfet de Région Grand Est

Retrouvez nos Conditions générales de formation et notre Règlement intérieur en ligne sur biograndest.org/se-former/

Bulletin d'inscription

à la formation : **Améliorer les conditions de travail par les gestes et postures**

NOM - Prénom :
Mail :
Tél. :
Date de naissance :

Statut à la MSA (être à jour de ses cotisations) :

- chef d'exploitation
 Conjoint(e) collaborateur(trice)
 Aide familiale
 Cotisant(e) solidaire
 Salarié(e)
 Autre – précisez :

Coupon à renvoyer par mail ou courrier avant le 10/01/2023

nicolas.herbeth@biograndest.org

NB : en cas d'annulation de votre part, des frais de dossier pourront vous être facturés.