

# LES BONS GESTES ET POSTURES POUR UNE SANTÉ AU TRAVAIL ET AU QUOTIDIEN

## PARTENAIRES DE VOS FORMATIONS

### PUBLIC CONCERNE :

**Agricultrices et Agriculteurs  
Éleveurs du Doubs et du  
Territoire de Belfort  
(et autre départements)**

### PRE - REQUIS :

**Aucun**

### DUREE - DATES - LIEUX

**2 jours en 4 matinées  
Lieux à définir  
Dates à définir**

### INTERVENANTS :

**Kinésithérapeute**

### EVALUATION DE LA FORMATION

**Test et/ou Enquête de  
satisfaction + Attestation  
de fin de formation**

### RESPONSABLE STAGE :

**Aline LOBERGER**

### COÛT :

**Ressortissants VIVEA  
40 €/j et par personne**

Lors de cofinancement FEADER BFC,  
chèque restitué en fin de formation si  
participation à la totalité de la formation

**+ 40 € cotisation annuelle**

**Autre public  
(non ressortissants VIVEA)  
= 200 € / jour**

## OBJECTIFS

Prendre conscience de son corps et acquérir les bons gestes dans son travail.  
Acquérir des savoirs, savoirs faire et savoirs être pour préserver sa santé et réduire les risques physiques personnels.

## PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement de son corps et les conséquences liées à de mauvais gestes ou postures au travail.

Apprentissage d'une gestuelle personnelle et professionnelle :  
Savoir se positionner physiquement au travail afin d'éviter tout traumatisme.

Etre capable de travailler en conditions réelles et d'améliorer ses gestes et postures.

Acquérir des méthodes préventives.  
Être capable d'améliorer sa position au travail correspondant à son corps et à ses possibilités.

*Exercices de respiration, sophrologie, étirements.*

*Mise en œuvre d'un maximum de mouvements et d'amplitude.  
Réaliser les bons mouvements et les bonnes positions pour que cela devienne des automatismes au quotidien.*

*Tous les acquis seront mis en application soit dans une ferme soit dans un autre lieu défini par les agriculteurs participants.*

Méthodes pédagogiques : apports théoriques, réponses aux questions, partage d'expériences.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation : Feuilles de présence, Questions orales ou écrites (QCM) et Mises en situation, Formulaires d'évaluation de la formation. .

*Une attestation de fin de stage sera remise aux participants à l'issue de la formation.*