Mission Wallonne des Secteurs Verts
PreventAgri

FORMATION

VOTRE CORPS « VOTRE PREMIER OUTIL DE TRAVAIL »

LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE PRESERVER

Durée préconisée : un jour. *Module demi-journée ou conférence sur demande.*

Public : travailleurs francophones des secteurs verts.
Prérequis : aucun
Participants : 5 à 15.
Infrastructures nécessaires :

- Théorie : salle avec tables et chaises, possibilité de projection.
- Pratique : lieu pour la pratique, caisses, sac de terreau ou sable, masse, pelle, bêche, râteau, balai, brouette, seaux…

Intervenant : formateur de PreventAgri.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Identifier les origines et les mécanismes des Troubles MusculoSquelettiques
Comprendre leur impact au quotidien
Comprendre les risques d'une posture inadéquate
Comprendre la notion de bien-être au travail
Comprendre l'importance d'aménager son poste de travail et connaître des solutions
Savoir porter une charge en préservant son dos
Savoir aménager son poste de travail et trouver des personnes ressources

PROGRAMME PROPOSE :

Une demi-journée théorique :

- Introduction statistique des accidents.
- Recueil de la vision des participants et de leur vécu.
- Apports :
  - Le dos et les troubles musculo squelettiques.
  - Étude de cas en horticulture
- Notions d'ergonomie : santé et sécurité au travail
- Choix et affilage du sécateur

Une demi-journée pratique (exploitation support à définir)

- Démonstration et mise en pratique :
  - Echauffements
  - Notion de souplesse
  - Port de différentes charges à définir (exemple d'outils demandés : pelle, bêche, masse, râteau, seaux, sac de terreau et/ou de sable, caisse pleine…)
  - Utilisation d'outils courants en horticulture.
  - Etirements : notions de bien-être.

Une restitution conclut les échanges.