

Formation

Son corps « Son premier outil de travail » Le comprendre pour mieux le préserver

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

Public : travailleurs francophones des secteurs verts.

Prérequis : aucun.

Participants : 10 à 15.

Tenue vestimentaire : vêtements et gants de travail, chaussures de sécurité.

Infrastructures nécessaires :

- Théorie : salle avec tables et chaises, possibilité de projection. Nos locaux situés à Fleurus peuvent être mis à disposition.
- Pratique : lieu pour la pratique (avec terre à retourner, tas de sable/terreau ou autre...), caisses, sac de terreau ou sable, masse, pelle, bêche, râteau, balai, brouette, seaux...

Intervenant : formateur de PreventAgri.

Objectifs pédagogiques

- 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 ou manipuler des outils en préservant son dos et ses membres supérieurs
- Savoir aménager son poste de travail et trouver des personnes ressources

Programme proposé

Une demi-journée théorique :

- Introduction statistique des accidents.
- Recueil de la vision des participants et de leur vécu.
- Apports théoriques :
 - Le dos et les troubles musculosquelettiques des membres supérieurs (poignets, coudes, épaules...).
 - Étude de cas en horticulture, parcs et jardins, agriculture, équestres...
- Notions d'ergonomie : santé et sécurité au travail

- Une demi-journée pratique (démonstration et mise en pratique) :
 - Choix et affilage du sécateur
 - Échauffements / étirements : notion de renforcement et mobilité
 - Port de différentes charges à définir (exemple d'outils demandés : pelle, bêche, masse, râteau, seaux, sac de terreau et/ou de sable, caisse pleine...)
 - Vie professionnelle / vie privée : que faire en plus pour préserver sa santé ?

Une restitution conclut les échanges.

