

n° d'agrément : 24 45 0249645

Taux de satisfaction
96 % en 2023

Ergonomie : prendre soin de son dos et de ses épaules dans son activité maraîchère

Objectif Être capable de préserver son dos et ses épaules dans le cadre de son activité maraîchère.

Prix : tarifs disponibles via [ce lien](#)

Nombre de places : 15

Lieu :

Salle Municipale, 4 Place du 8 mai
1945, 45150 Mont-Près-Chambord

Publics concernés :

Maraîchers et porteurs de projet en maraîchage bio

Prérequis :

Aucun

Validation :

Certificat délivré après la formation

Accès formation :

Accessibilité possible aux personnes atteintes de handicap, selon ce dernier. Nous l'indiquer à l'inscription.

Contact(s)

Responsable de la formation

Eva Carrico
eva.carrico@bio-centre.org

06 18 23 59 23

Renseignement/inscription

formation@bio-centre.org

06 80 70 88 13

Inscription au plus tard 3 jours ouvrés
avant le début de la formation.

**En cas de contrainte particulière
veuillez nous contacter**

PROGRAMME

Durée totale : 7 heures

20 janvier 2025

• **9h00 – 17h00**

Pour la région lombo abdominale, puis pour la région du haut du corps (dorsale, cervicale et épaules) :

- Fonctionnement de la région
- Positions économiques à utiliser au quotidien
- Evaluation de ses capacités physiques
- Validation des exercices prioritaires à utiliser pour entretenir ou améliorer la stabilité, la souplesse et la force musculaire de la région.



Méthodes pédagogiques : présentation des intervenants, évaluation à partir de carnets de tests, exercices.

Modalités d'évaluation : Tour de table oral et auto-évaluation.

Intervenant(s)

GUILLAUME DE GIOVANNI, KINÉSITHÉRAPEUTE ÉTANT DÉJÀ INTERVENU AUPRÈS DE GROUPES DE MARAÎCHERS

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION**

Inscription en ligne en [cliquant ici](#) ou sur www.bio-centre.org
où vous trouverez plus d'information, les CGV, et le règlement intérieur