

# Prendre soin de son périnée dans son activité maraîchère

**Objectif** Être capable d'exercer son activité de maraîchère sans risquer d'endommager son périnée

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

**Nombre de places :** 15

**Lieu :**

Chambre d'agriculture de Loir-et-Cher, Rue Louis Joseph Philippe, 41000 Blois

**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**

Marina Guessous  
maraichagebio-cher-indre@bio-centre.org - 06 27 43 90 78

**Renseignement/inscription**

[formation@bio-centre.org](mailto: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

**28 janvier 2025**

• **9h00 – 17h00**

Rôle et fonctionnement du périnée

Techniques permettant de rétablir la compétence abdominale, la compétence périnéale, et les synergies abdomino-périnéales

Identification des situations problématiques en maraîchage : gestes, postures de travail...

Adaptation des gestes et postures maraîchères pour sécuriser son périnée



**Méthodes pédagogiques :** Présentation de l'intervenante, temps d'identification des situations problématiques, exercices physiques et mises en situation

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

**Intervenant(s)**

PASCALINE MARTINEAU, KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN PÉRINÉOLOGIE FÉMININE