

n° d'agrément : 24 45 0249645

Taux de satisfaction
94 % en 2024

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 :

Chambre d'agriculture d'Indre et Loire, 38 Rue Augustin Fresnel, 37170 Chambray-lès-Tours

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. Prendre contact avec le référent handicap avant inscription

Contact(s)

Responsable de la formation

Eva CARRIÇO
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 ouvrables avant le début de la formation.

En cas de contrainte particulière veuillez nous contacter

PROGRAMME

Durée totale : 7 heures

20 janvier 2026 (9h00-17h00)

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

- Fonctionnement de la région
- Positions économes 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)

CHARLÈNE PILON - KINÉSITHÉRAPEUTE

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