

n° d'agrément : 24 45 0249645

**Taux de satisfaction**  
**94 % en 2024**

## FORMATION organisée par



# 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 CARRICO  
[eva.carrico@bio-centre.org](mailto:eva.carrico@bio-centre.org)

06 18 23 59 23

**Renseignement/inscription**

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

CHARLÈNE PILON - KINÉSITHÉRAPEUTE

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