

Formation



BIO
BOURGOGNE -
FRANCHE-COMTÉ



Ergonomie au travail et corps féminin : gestes et postures

Objectifs :

- Mieux connaître son corps et identifier ses forces et faiblesses
- Savoir identifier les situations à risques
- Comprendre comment soulager et renforcer la colonne vertébrale, la zone périnée-ventre-dos, et le haut du corps

Pré-requis : Maraîchères ou productrices de ppam, petits fruits

• **Lundi 7 décembre 2026**
(7h) à Sainte Hélène (71)

Lundi 21 janvier 2027
secteur Montbéliard/Belfort

9h-17h

• **Intervenant : Laura Billerey**
kinésithérapeute

MAR - Ergonomie & corps féminin
: gestes et postures en maraîchage
biologique



Programme détaillé

Une évaluation des acquis sera effectuée tout au long de la formation et plus précisément en début et fin de formation par le biais d'un questionnaire d'auto-évaluation

	Matin	Après-midi	Modalités pédagogiques
Jour 1	Impact de l'agriculture sur le corps et des situations qui peuvent mener à un accident soudain ou une usure lente · Analyse des mouvements et des contraintes.	Fonctionnement de la zone périnée-ventre-dos et des facteurs de risque Méthodes pour renforcer et soulager cette zone tout au long de sa carrière d'agricultrice	Diaporama. Etude de cas imagé. Echange avec l'intervenante et entre participantes. Mise en pratique Questionnaires d'enquêtes (satisfaction et acquis)

Informations pratiques

- **Repas :** à la charge des participants
- **Coût pédagogique :** Crédit VIVEA consommé : 182€ pour la journée
- Participation stagiaire pour les personnes à jour de leur cotation MSA : adhérent de GAB = 49€ ou non adhérent = 105€.
- **Responsable de stage & Intervenant :** Emilie JANOYER · BIO Bourgogne Franche Comté · 06 77 30 30 27 · emilie.janoyer@biobfc.org ou Marion GRANDMOUGIN · BIO Bourgogne Franche Comté · 06 17 68 96 72 · marion.grandmougin@biobfc.org
Laura Billerey · kinésithérapeute
- **Accès :** Mairie de Sainte Hélène, 3 rue du bourg 71380 ou secteur Montbéliard/Belfort



BIO Bourgogne-Franche-Comté fait son maximum pour rendre accessible ses formations aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné(e), n'hésitez pas à nous contacter afin d'envisager ensemble une solution adaptée.

Cette formation est susceptible de bénéficier du soutien financier de VIVEA et du FEADER

VIVEA

Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

