

## FORMATION « S'approprier les bons mouvements pour préserver son corps au travail – méthode Feldenkrais »

**Dates** : vendredi 12 et vendredi 19 janvier 2018  
**Horaires** : de 9h00 à 12h30.  
**Lieu** : Limoges (ou environs)  
**Public** : agriculteurs ou futurs installés

### *Objectif de la formation :*

Se donner des techniques pour mieux connaître la mécanique de son corps.

Identifier les postures et les mouvements les plus commodes et efficaces dans le cadre de son activité pour prévenir les problèmes liés en particulier **au dos, aux articulations et torsions** mais aussi la fatigue et les risques d'accident.

### *Intervenante :*

**Nicole Veyriras**, praticienne agréée en méthode Feldenkrais.

## *Programme des journées (2 matinées de formation)*

### **1<sup>ère</sup> Matinée**

**En pratique\* : Comprendre les mécanismes du corps humain en pratique.**

- Être capable de prendre en compte la relative fragilité du corps humain dans l'aménagement de son exploitation : les principes d'ergonomie en agriculture
- L'appareil locomoteur et du son fonctionnement : os, articulations et muscles. Repérer les mouvements inconfortables et douleurs spécifiques liées à son métier (maraichage, élevage, etc.)
- Les techniques et positions pour questionner son corps.
- Les étirements et mouvements en lien avec les gestes quotidiens des agriculteurs.

### **2<sup>ème</sup> Matinée :**

**En pratique\* : Être capable de repérer, par soi-même, les gestes et les postures les plus efficaces.**

- Trouver le geste juste qui n'engendre ni tension, ni douleur dans sa réalisation.
- Être en capacité de réviser ses habitudes corporelles et de mettre en pratique sur le long terme les bases pédagogiques de la méthode Feldenkrais. Arriver à ce que les bons mouvements deviennent des automatismes.
- Agir en conscience pour trouver les mouvements les plus fonctionnels et les plus adaptés à soi et à ses activités.

*\* Si possible, pensez à apporter un tapis de sol, type tapis de yoga ou de camping pour les exercices pratiques.*



ADEAR – Association pour le  
développement de l'emploi agricole et rural  
Safran - 2 avenue Georges Guingouin  
CS 80912 Panazol – 87 017 LIMOGES  
Tel: 05 87 50 41 03 |

### *Modalités d'inscription et informations pratiques sur les formations*

#### **Conditions d'accès :**

Cette formation est financée par Vivéa, fonds de formation auquel cotisent les agriculteurs et les cotisants solidaires.

Les formations sont destinées **aux adhérents de l'Adear Limousin** et en priorité aux agriculteurs, conjoints collaborateurs, aux cotisants solidaires et aux porteurs de projet **éligibles Vivéa**.

Les inscrits s'engagent à **être présent pendant toute la durée** de la formation à laquelle ils sont inscrits, soit toute la journée de 9h00 à 12h30.

#### **Tarifs et prises en charge :**

Gratuité pour les personnes éligibles Vivéa

Pour les **personnes non éligibles** à ces fonds, **contactez l'animatrice** en charge de la formation **pour connaître les modalités d'inscription**.

L'**adhésion 2018** à l'Adear est requise pour des questions d'assurance.

Pour une bonne organisation, **merci de vous inscrire, dans les délais**, en nous envoyant le **bulletin d'inscription ci-joint**.

#### **Pour plus d'informations :**

Adeline, ADEAR Limousin  
05 87 50 41 03 / ardearlimousin@gmail.com



## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

### **« S'appropriier les bons mouvements pour préserver son corps au travail – méthode Feldenkrais »**

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_  
**Adresse :** \_\_\_\_\_  
**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **E-mail :** \_\_\_\_\_

#### **Statut pour la formation :**

- Agriculteur/trice ou conjoint(e) collaborateur/trice
- Cotisant solidaire
- Porteur de projet inscrit au Point Accueil Installation
- Autre :

#### **Formalités d'inscription :**

- Je joins une attestation originale du Point Accueil Installation
- Je viendrais le 1<sup>er</sup> jour de formation avec l'attestation

### **A renvoyer avant le 8 janvier 2018**

#### **Par courrier :**

ADEAR  
Safran - 2 avenue Georges Guingouin  
CS 80912 Panazol – 87 017 LIMOGES

#### **Par email :**

ardearlimousin@gmail.com