

Agro   
Campus  
Dijon

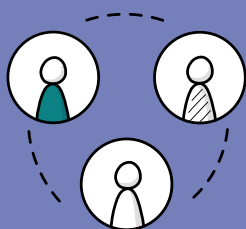
CFPPA Dijon  
Quetigny



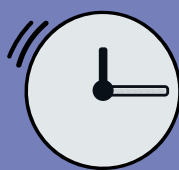
## GESTES ET POSTURES (PAYSAGISTE)



ENSEIGNEMENT AGRICOLE  
**L'AVENTURE  
DU VIVANT**  
RÉVÈLE TON TALENT



EFFECTIF : MINIMUM 5 ET MAXIMUM 10 PERSONNES



DURÉE : 07H00



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES : FACE À FACE  
AVEC ALTERNANCE THÉORIE/PRACTIQUE

### PRÉ-REQUIS :

Être âgé d'au moins 18 ans et présenter les aptitudes médicales nécessaires au port de charge ; les stagiaires doivent se munir d'une tenue adaptée correspondant aux exigences de leur poste de travail (gants, chaussures de sécurité, cotte).

### OBJECTIFS

- Analyser et repérer, dans son poste de jardinier/paysagiste, les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques ;
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation de travail ;
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants ;
- Utiliser les techniques préventives de manutention et les règles de sécurité pour le port ou le déplacement de charges en toute sécurité

### DÉLAI D'ACCÈS

4 semaines.

### PROGRAMME

- Tour de table
- Rappel du règlement intérieur
- Rappel des objectifs
- Recueil des attentes des stagiaires
- Présentation du programme détaillé de formation

## CONTENU DE LA FORMATION

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention lié aux personnels d'entretiens ou de création d'espaces vert.
- Statistiques des accidents de travail et maladies professionnelles chez les jardiniers/paysagistes
- Aspect réglementaire
- Notion d'anatomie et de biomécanique
- Notion/principe d'effort et de fatigue (à genoux, debout, en équilibre...)
- Notion de lésions et de leur évolution
- Fonctionnement du verrouillage lombaire et des postures invariantes
- Sensibilisation aux bonnes pratiques et aux bonnes positions pour la préhension des charges lourdes (déchets verts, arbres, plantes...)
- Assurer le chargement et déchargement du camion
- Maîtriser la manipulation des différents outils à main (pelle, râteau, taille-haie, souffleur...)
- Choix des prises / Manipulation de charges de natures diverses (forme, taille...)
- Approche de l'organisation du travail par le principe d'économie d'effort
- Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de formation.

## VALIDATION

Évaluation des acquis, attestation de fin de formation et évaluation de satisfaction.

## PRIX DE VENTE EN INTER-ENTREPRISES : 210 € / STAGIAIRE (TOUT COMPRIS)

## CONTACTS ET SATISFACTION :



### CONTACTS :

Pour tout renseignement complémentaire, contactez Julie Michaux, assistante de formation :

Par téléphone au 03 80 71 80 40  
Par courriel : [julie.michaux@educagri.fr](mailto:julie.michaux@educagri.fr)



### SATISFACTION ET RÉUSSITE :

Sur notre site internet, [agro-campus-dijon/cfppa-dijon-quetigny.fr](http://agro-campus-dijon/cfppa-dijon-quetigny.fr) ou en scannant le QR Code (l'ensemble des indicateurs sont accessibles sur simple demande) :



En partenariat avec :



Agro   
Campus  
Dijon  
CFPPA Dijon  
Quetigny

## NOS COORDONNÉES :



21 Bd Olivier de Serres - BP 42 - 21801 QUETIGNY



03 80 71 80 40



[cfppa.dijon-quetigny@educagri.fr](mailto:cfppa.dijon-quetigny@educagri.fr)

SCANNE  
MOI



[agro-campus-dijon.fr](http://agro-campus-dijon.fr)