

## Ergonomie : Gestion des efforts et du stress pour la culture de PPAM

Mercredi 17 Septembre – Montclus (05)

### Objectifs :

- Appréhender le travail de la terre de manière pragmatique et détendue en limitant les efforts et développant les capacités réelles de chacun-e.
- Réaliser les bons mouvements et prendre les bonnes positions pour que cela devienne des automatismes au quotidien. Le but est de réviser et d'améliorer les schémas posturaux habituels des participants dans leur activité.
- S'appuyer sur les pratiques de l'AIKIDO pour retrouver l'art du geste et un meilleur confort de travail

**Intervenant : Jean-François ROUSSOT**, producteur SIMPLES installé depuis 15 ans et formateur

**Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30**

### Thèmes abordés :

- Développer un état d'esprit adapté au travail manuel répétitif et faire face aux difficultés physiques.
- Faire évoluer le rapport à la terre, aux plantes et au travail pour se faciliter la tâche.
- Expérimentation des principes de base.
- Application de ces principes aux tâches quotidiennes :
  - port des charges lourdes
  - pratique de binage, désherbage liant la détente et l'efficacité
  - techniques pour prévenir les tensions physiques et les douleurs dorsales

### Cette formation est ouverte à toutes et tous – 12 participant-e-s

- Pour les éligibles VIVEA, la participation est prise en charge par le Fonds de formation
- Pour les personnes non éligibles VIVEA. Participation demandée : producteurs.trices SIMPLES, 35 € - sympathisant.e.s SIMPLES, 75 €
- Adhésion « Formations » demandée si vous n'êtes pas déjà adhérent.e SIMPLES (15 €)

**Les demandes seront gérées par ordre chronologique d'arrivée des dossiers complets par voie postale :**

- le bulletin d'inscription rempli
- un chèque de caution de 75 € (non encaissé) pour les éligibles VIVEA
- un chèque pour le paiement de la formation pour les non-éligibles VIVEA
- le paiement éventuel pour l'adhésion « Formations » au syndicat SIMPLES (15 €).

**Eligibles VIVEA – Montant prélevé sur votre crédit formation : 140 € pour la journée**

Merci de bien vérifier que vous êtes à jour de vos cotisations MSA pour la prise en charge. Si vous envoyez une attestation, il faut que ce soit une attestation **spécifique « fonds de formation VIVEA »** qui contient une clé de sécurité. A éditer via votre espace MSA en ligne ou bien à demander à votre antenne MSA. Merci !

### Lieu de la formation, repas et hébergement possible

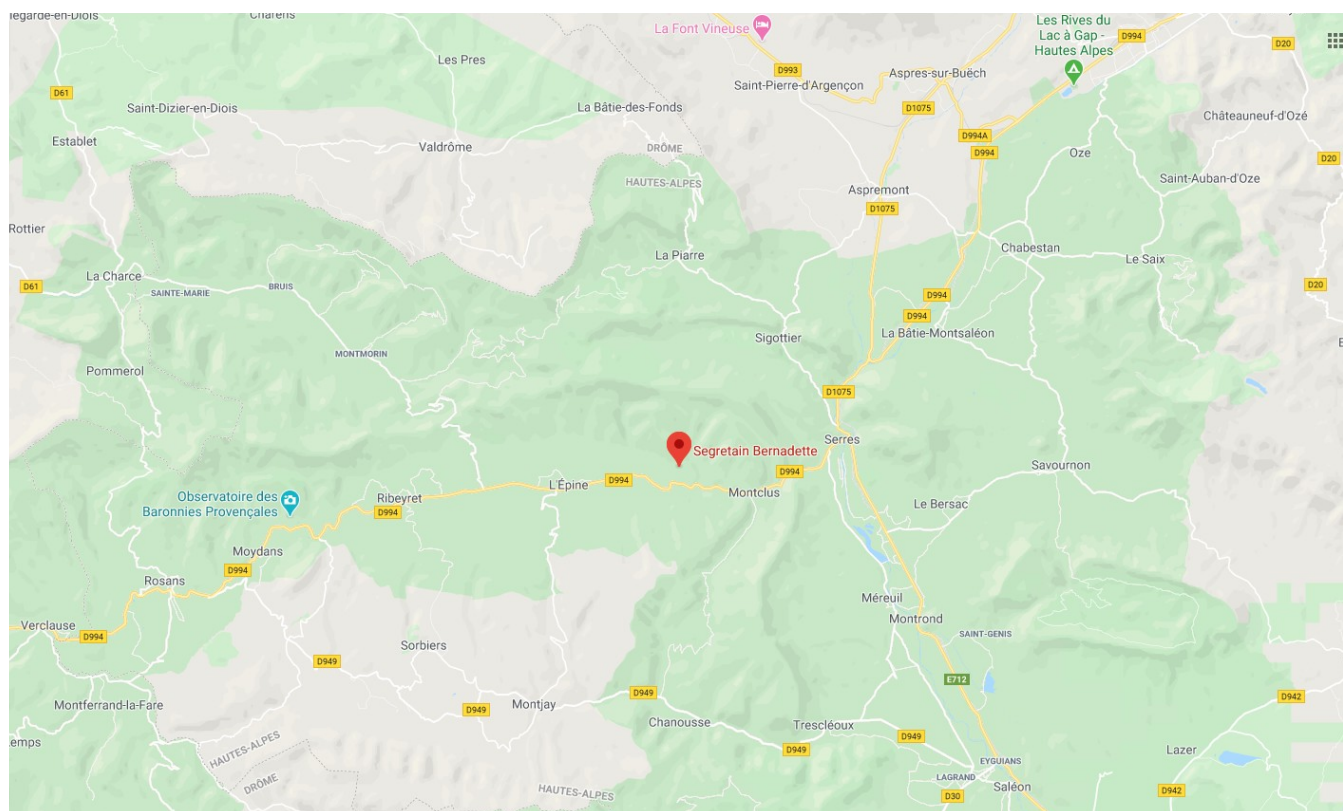
Lieu de formation : Chez Bernadette Segretain, le Petit Terrus, 05700 MONTCLUS

Repas tiré du sac.

Si besoin d'un hébergement, voir directement avec Jean-François ROUSSOT (contact en bas de page).

Possibilité de venir en camion et de planter la tente.

### Plan d'accès pour le lieu de formation, le petit Terrus, 05700 Montclus



**Pour toute question sur le contenu de la formation, le lieu ou l'hébergement**

**Jean-François Roussot**

Tél. : 06 70 04 81 49 - [jean-francois.roussot@orange.fr](mailto:jean-francois.roussot@orange.fr)

simples  
Tél. 06 71 30 58 53  
[contact@syndicat-simples.org](mailto:contact@syndicat-simples.org)  
[www.syndicat-simples.org](http://www.syndicat-simples.org)





# Bulletin d'inscription

Formation : Ergonomie pour la culture de PPAM

Mercredi 17 Septembre – Montclus (05)

**A retourner par courrier postal avant le 3 septembre à Léa Rodier, secrétaire administrative SIMPLE:**

Syndicat SIMPLES - c/o L'Usine Vivante – 24 avenue Adrien Fayolle – 26400 CREST  
secretariat@syndicat-simples.org – 06 41 27 41 52

Seules les demandes COMPLETES reçues par voie postale avec paiements et attestations conformes seront enregistrées.

**Une confirmation d'inscription vous sera adressée par mail à réception de votre dossier complet.**

Adhésion « Formations » – Je ne suis pas adhérent.e SIMPLES, je paie une cotisation « Formations », et j'accompagne mon bulletin d'inscription d'un **chèque de 15 €**

Mme – M. Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tel : ..... em@il : .....

**Coût de la formation (chèque à adresser à l'inscription) :**

Je suis producteur/sympathisant/adhérent « Formations » éligible VIVEA : **prise en charge complète par le fond de formation - Je joins un chèque de caution de 75 € (non encaissé)**

Je suis producteur/postulant SIMPLES et non éligible VIVEA : **35 €**

Je suis sympathisant/adhérent « Formation » SIMPLES et non éligible VIVEA : **75 €**

Statut actuel VIVEA	Date de naissance	Pièces à fournir
<input type="checkbox"/> Éligible VIVEA installé depuis plus de 2 ans (à jour de mes cotisations MSA)		aucune
<input type="checkbox"/> Installé(e) depuis moins de 2 ans		Attestation de régularité « Fonds de formation VIVEA » avec code de sécurité
<input type="checkbox"/> En démarche d'installation		Dossier PPP à fournir

Je m'engage à participer à cette formation. En cas de désistement de force majeure, j'informerai le syndicat dès que possible.

**Date et signature :**