

Programme de formation

Préparation physique et mentale de l'apiculteur

Animée par un spécialiste de l'ergonomie en entreprise, cette formation, alliant théorie et exercices pratiques, vous permettra d'identifier les risques des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et d'appliquer au quotidien les gestes préventifs adaptés à la pratique de l'apiculture.

Profils des stagiaires :

Apiculteurs pluri-actifs et professionnels

Prérequis :

Pas de prérequis nécessaires

Durée :

14 heures (2 jours)

Effectif :

6 à 12 stagiaires par session

Objectifs pédagogiques

- Connaître les facteurs de risques des Troubles Musculo-Squelettiques
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (prévention physique)
- Être conscient de l'impact physique et mental du métier d'apiculteur
- Être capable d'adapter ses pratiques apicoles pour réduire les contraintes

Contenu de la formation

- **Jour 1 - Matin : Bases pour la prévention des TMS**
 - Comprendre les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
 - Facteurs de risques et mesures de prévention des TMS
 - Niveaux de prévention et obligations légales
 - Mécanismes de développements pathologiques
- **Jour 1 - Après-midi : Concept de « Capital santé TMS »**
 - Echauffements : préparer son corps au travail d'apiculture
 - Economie, recapitalisation et compensations physiques
 - Atelier pratique : « Ressentir la contrainte liée à l'amplitude articulaire »
 - Atelier pratique : « Bouger au travail »
- **Jour 2 - Matin : Impact physique, mental et situations à risque en apiculture**
 - Partage d'expérience et étude de situations pratiques
 - Analyse des contraintes en apiculture, notamment au rucher
 - Recherche de solutions correctrices : TOP
 - Atelier pratique : « Respiration et lutte contre le stress »
- **Jour 2 - Après-midi : Solutions pour une apiculture plus ergonomique et sécuritaire**
 - Hygiène posturale au poste de conduite (voiture, camion)
 - Les outils d'aide à la manutention et les aides financières
 - Alternier le travail pour diluer la contrainte
 - Atelier pratique : « Alimentation, hydratation et sédentarité »

APINOV

10 rue Henri Bessemer
17140 LAGORD
Email: contact@apinov.com
Tel: 0546341071



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Profil du ou des intervenant(s) : Formation animée par Lionel ANGIBAUD, Kinésithérapeute et ergonome, spécialiste de la prévention de la santé des collaborateurs.

Responsable de stage : Elise POISSON, Chargée de communication et Responsable formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques avec supports de formation projetés
- Tours de table réguliers (expression des attentes, besoins ou difficultés)
- Fourniture de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Auto-évaluation sur objectifs
- Évaluations orales et pratiques
- Questionnaires de satisfaction
- Délivrance d'une attestation à l'issue de la formation

Accessibilité

Lors de l'évaluation du besoin du stagiaire, l'identification d'un besoin en termes d'accessibilité de la formation à une problématique d'handicap sera abordée. Suite à l'identification d'un besoin d'adaptation de la formation à une situation de handicap : le lieu, la durée, le déroulé, les supports pédagogiques pourront être adaptés.

Tarifs et modalités d'inscription

- Formation inter-entreprises : Prochaines sessions, tarifs et modalités d'inscription sur notre site Internet www.apinov.com
- Formation intra-entreprise et autres demandes d'information : Renseignements par mail à contact@apinov.com ou par téléphone au 05 46 34 10 71

Version 01 du 04 août 2023