

Prendre soin de son périnée dans son activité maraîchère

Objectif

Être capable d'exercer son activité de maraîchère sans risquer d'endommager son périnée

Prix : tarifs disponibles via [ce lien](#)

Nombre de places : 15

Lieu :

Chambre d'agriculture du Cher, 2701
Rte d'Orléans, 18230 Saint-Doulchard

Publics concernés :

Maraîchères et porteuses de projet
en maraîchage bio

Prérequis :

Aucun

Validation :

Certificat délivré après la formation

Accès formation :

Accessibilité possible aux personnes
atteintes de handicap. Prendre
contact avec le référent handicap
avant inscription

Contact(s)

Responsable de la formation

Tiphanie GAILLARD
maraichagebio-cher-indre@bio-centre.org

06 27 43 90 18

Renseignement/inscription

formation@bio-centre.org

06 80 70 88 13

Inscription au plus tard 3 jours ouvrés
avant le début de la formation.

**En cas de contrainte particulière
veuillez nous contacter**

PROGRAMME

Durée totale : 5.5 heures

27 janvier 2026 (10h15-16h15)

Rôle et fonctionnement du périnée

Techniques permettant de rétablir la compétence abdominale, la compétence périnéale, et les synergies abdominopérinéales

Identification des situations problématiques en maraîchage : gestes, postures de travail...

Adaptation des gestes et postures maraîchères pour sécuriser son périnée



Méthodes pédagogiques : Présentation de l'intervenante, temps d'identification des situations problématiques, exercices physiques et mises en situation

Modalités d'évaluation : Tour de table oral et auto-évaluation.

Intervenant(s)

PASCALINE MARTINEAU, KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN PÉRINÉOLOGIE FÉMININE