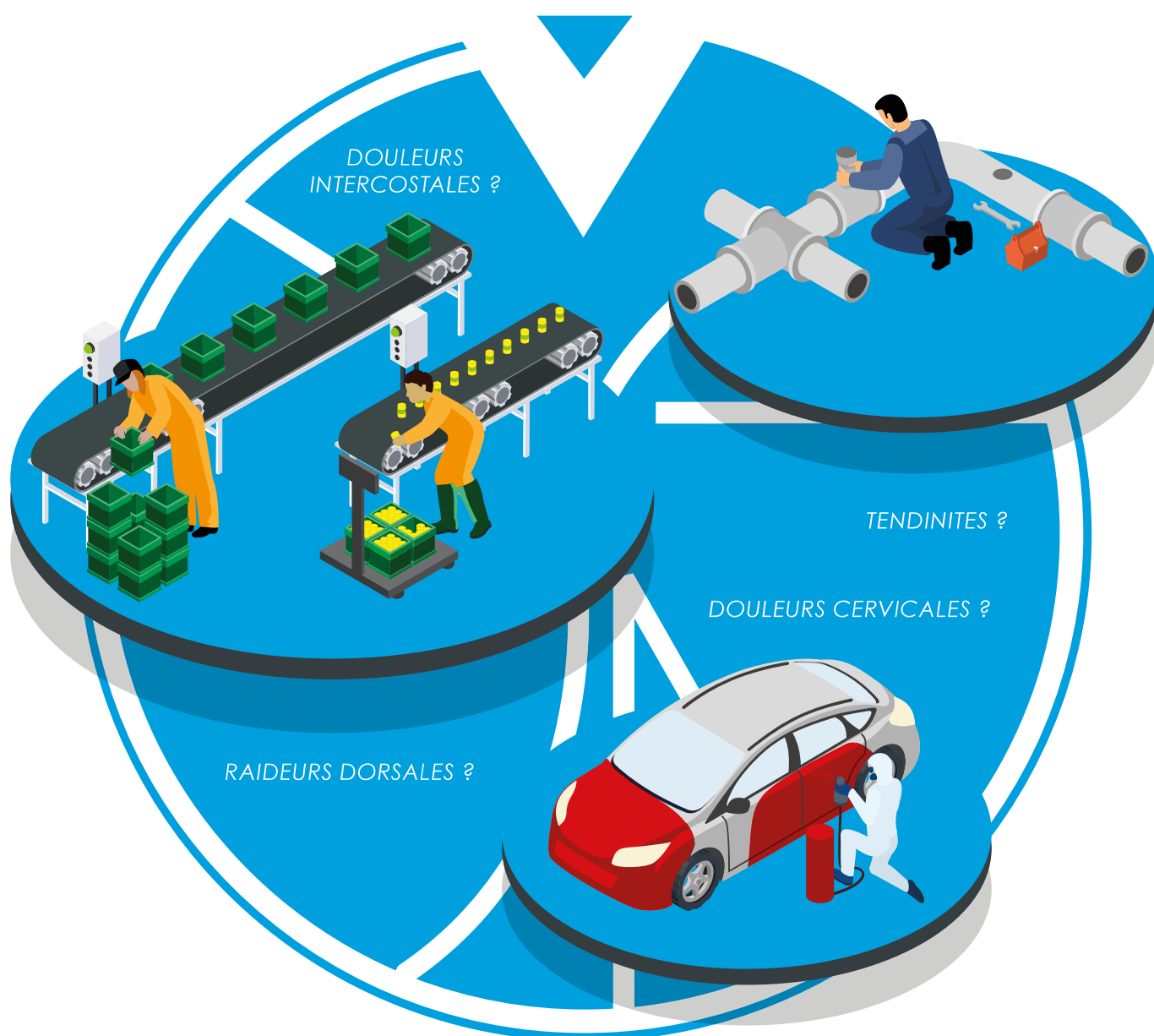


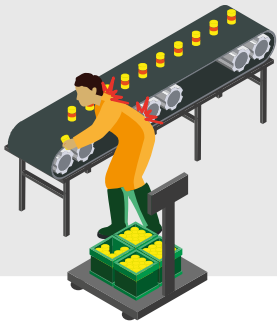


GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DES
TORSIONS?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
« S'ADAPTER FACE À LA TORSION »



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DES TORSIONS

› s'adapter face à la torsion

LES CONTRAINTES :

Se tourner sur le côté est un geste banal qui devrait être simple et ne comporter aucun risque. Or, de nombreuses personnes ne maîtrisent pas ce geste qu'ils réalisent souvent avec des parties de la colonne vertébrale qui ne sont pas conçues pour cela.

C'est pour cette raison que **certains se bloquent ou ressentent des douleurs au niveau des omoplates ou de la région dorsale** (milieu du dos). Cette zone, souvent enraidit, n'est pas utilisée dans sa pleine mesure et les gens ont tendance à **déporter les contraintes** sur les lombaires et des cervicales, sans même s'en rendre compte.



NOTRE MÉTHODE

Notre but est de redonner la possibilité à tout individu de connaître et utiliser les bonnes parties de leur corps en fonction des tâches à réaliser. Basée sur une prise de conscience par le mouvement, notre méthode fonctionne sur le ressenti des apprenants. L'idée n'est absolument pas de les faire imiter les mouvements d'un formateur, mais de se rapprocher de leur environnement et de les guider pour que le mouvement s'adapte à leurs capacités et leurs éventuelles douleurs.



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Nous sommes en mesure de trouver des solutions pour des situations en positions debout (exemple : travail sur une chaîne de production), la torsion couplée à la position assise, les positions de travail avec 1 ou 2 genoux au sol. Le grand nombre de métiers que nous étudions et formons nous permet d'avoir une idée très claire des gestuelles alternatives. Contrairement à d'autres, nous faisons en sorte que les formées puissent s'entraîner et développer leurs capacités gestuelles en dehors des situations de travail directes qu'ils rencontrent. Par de petits exercices courts et réguliers ils entretiennent donc une mobilité articulaire fonctionnelle raisonnable qui leur permet ensuite d'employer cette méthode in situ.

TORDEZ LE COUP AUX MAUVAISES HABITUDES

NOS RÉFÉRENCES :

- ROTATION/TORSION SUR LA CHAÎNE DE PRODUCTION
- TRAVAIL DE FOUILLE (ENGIE)
- TRAVAIL DE MAINTENANCE
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **3 JOURS**
- PRÉVENTION : **4 JOURS**
- SANTÉ : **6 JOURS**

NB : Il y a 1 mois d'intervalle entre chaque journée.

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S
18 boulevard Koenig
19100 BRIVE

05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr
www.gestuelsante.fr