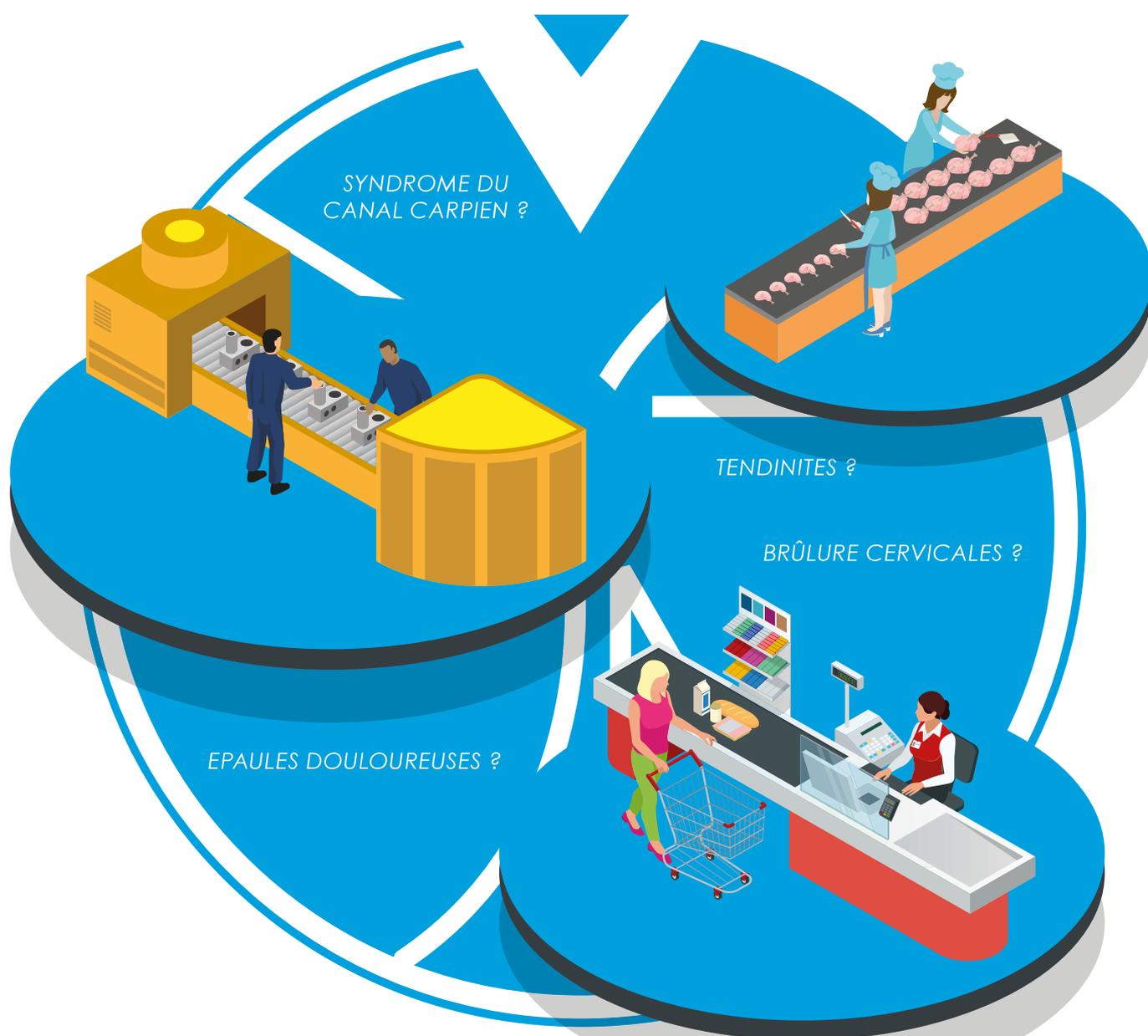




GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DES
GESTES
RÉPÉTITIFS ?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
« MAÎTRISE DES GESTES RÉPÉTITIFS »



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DES GESTES RÉPÉTITIFS

› Maîtrise des gestes répétitifs

LES CONTRAINTES :

De nombreux métiers sont soumis à **des tâches répétitives** et ces dernières, cumulées aux autres gestes de la vie quotidienne, peuvent **entraîner des douleurs**.

Ces pathologies **d'hyper-accumulation** entraînent généralement des **tendinites**, notamment au niveau des membres supérieurs : tendinites de l'épaule, des coudes, des poignets, syndrome du canal carpien, etc. Lorsqu'il n'est pas possible de modifier un poste ou une organisation de travail, **il est possible de modifier sa gestuelle**.



NOTRE MÉTHODE

L'analyse de la gestuelle permet d'en proposer une ou plusieurs autres différentes, pour **réduire les contraintes qui s'exercent au niveau des membres supérieurs**. Si celle-ci aide en prévention mais n'est pas suffisante pour réduire significativement les douleurs déjà installées, il sera indispensable pour toute personne de **connaître et d'appliquer un certain nombre de préconisations** et notamment la mise en place de **techniques de récupération**.



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Notre expertise et nos expériences dans ce domaine nous permettent, aujourd'hui, de proposer les **meilleurs outils de récupération musculaire et tendineuse** aux personnes que nous formons chaque jour. Basée sur des **outils simples** à mettre en place, rapide et permettant une pratique régulière, nous obtenons d'excellents résultats sur le gain de confort, la réduction des douleurs et même la disparition des douleurs, en particulier sur les tendinites. **Notre approche (non médicamenteuse) fonctionne grâce à une posologie précise et détaillée qui rentrera dans le quotidien des apprenants pour des résultats progressifs et durables.**

RÉPÉTEZ LES GESTES QUI VOUS FONT DU BIEN

NOS RÉFÉRENCES :

- DÉCOUPE DE VIANDE À LA CHAÎNE (ABATTOIR)
- TRAVAIL SUR LE CLAVIER (BUREAU)
- MOULAGE À LA MAIN (FROMAGERIE)
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **1 JOUR**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 JOURS**

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

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S
18 boulevard Koenig
19100 BRIVE

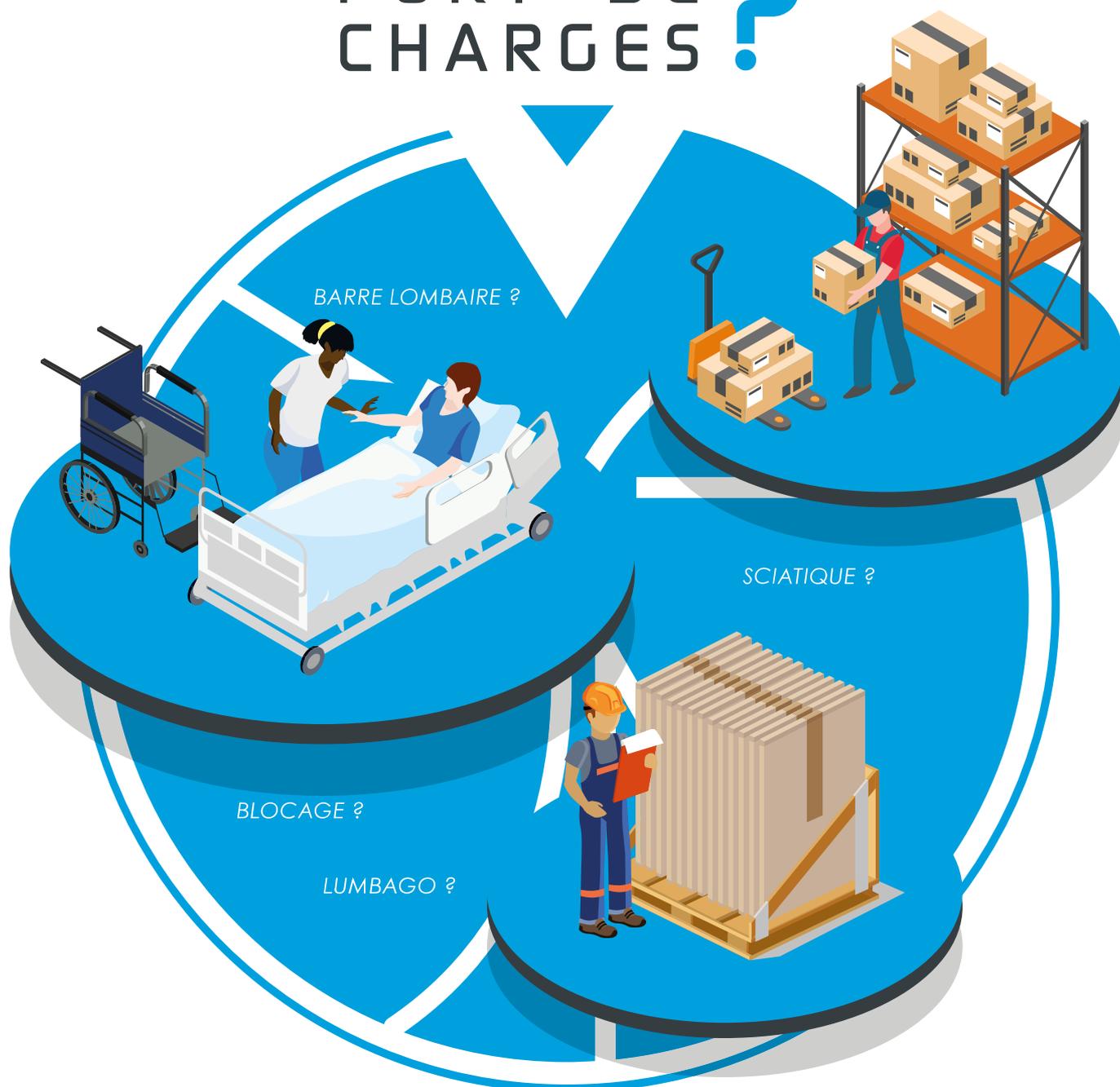
05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr
www.gestuelsante.fr



GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DU
PORT DE
CHARGES ?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
«BIEN PORTER EN LIMITANT LES CONTRAINTES»



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTE MÉTIER IMPOSE DU PORT DE CHARGES

› Bien porter en limitant les contraintes.

LES CONTRAINTES :

Le port de charge est omniprésent dans nos vies professionnelles autant que personnelles (sac de courses, meubles, enfants en bas âge, etc.). Allant du port de **charges lourdes** comme des parpaings ou des sacs de ciment, aux **éléments volumineux** comme des plaques, des fenêtres, des contenants industriels, en passant par les **charges plus petites** comme des cartons, des ramettes de papier, des colis, etc.

Le poids constitue un facteur aggravant le risque d'accident de la colonne vertébrale, sous deux formes : **levage d'une charge unitaire lourde** / ou / **levage répétitif de charges légères**. Les charges appliquées sur le dernier disque intervertébral (lombaire) sont 5 fois plus importantes dans une «mauvaise» position que dans une «bonne».



NOTRE MÉTHODE

Notre méthode repose sur un **apprentissage progressif et détaillé du port de charge**. Celui-ci doit être effectué **à partir du bassin et de la flexion de hanche**, pour maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Notre objectif est, en parallèle, de **redonner une plus grande mobilité du bassin** sur les membres inférieurs, pour ainsi **solliciter le moins possible les genoux**. **Cette méthode peut permettre à n'importe qui de soulever tous types de charges en limitant au maximum les contraintes qu'impose ce genre d'actions.**



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Nous basons notre **méthode sur une vision globale du corps**. Le but est également de **casser les idées reçues** comme celle qui consiste à dire : « il faut garder le dos droit et plier les genoux », qui n'est souvent pas réalisable et peut finir par causer des douleurs aux genoux, sans pour autant améliorer les lombalgies.

DIMINUTION DES DOULEURS POUR NE PLUS PORTER LE MONDE SUR VOTRE DOS

NOS RÉFÉRENCES :

- PRÉPARATION DE COMMANDE
- SECTEURS EXPÉDITIONS
- MANUTENTION EN MILIEU SOIGNANT
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **2 JOURS**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 JOURS**

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

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S
18 boulevard Koenig
19100 BRIVE

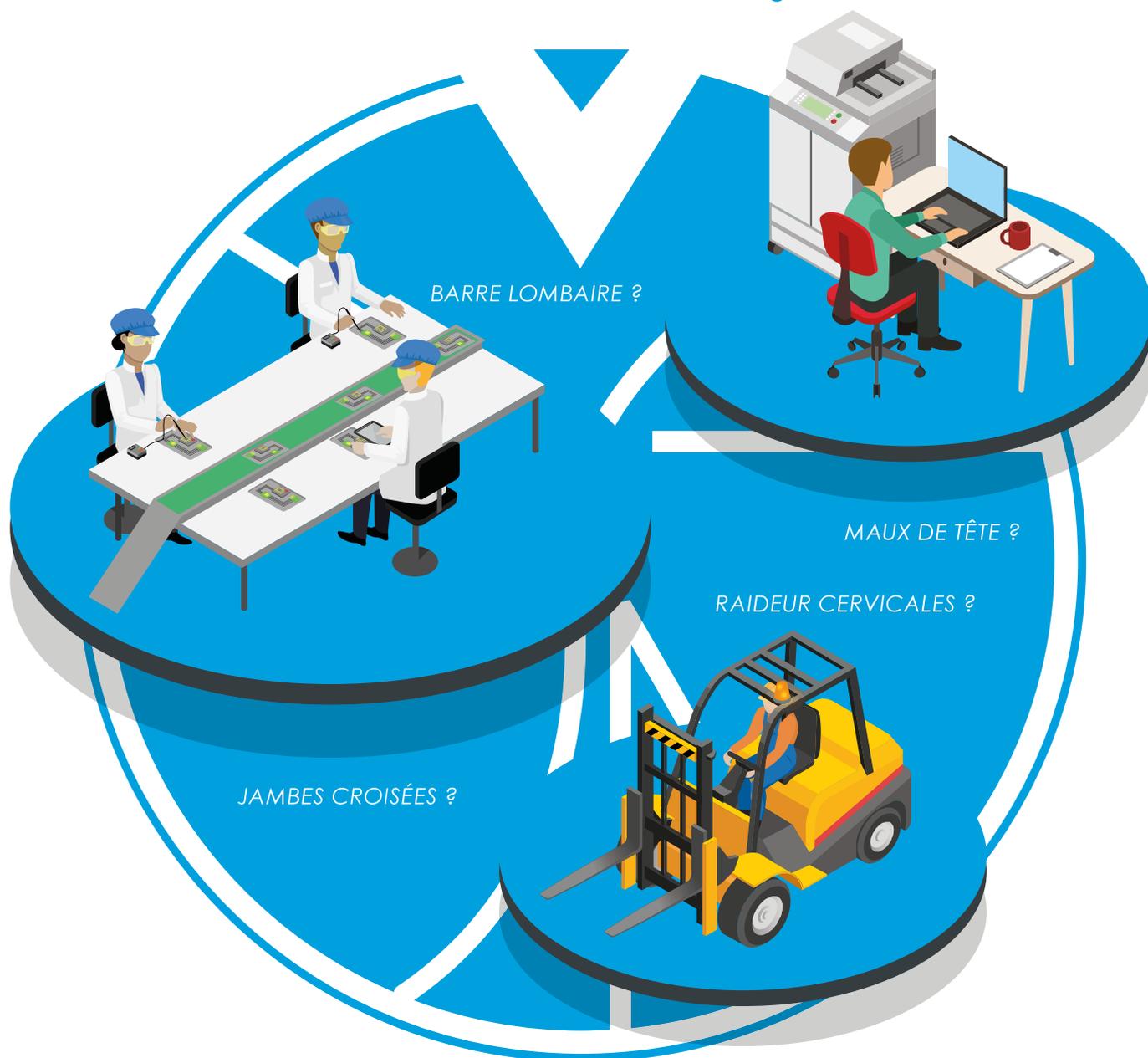
05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr
www.gestuelsante.fr



GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE
DE RESTER LONGTEMPS
ASSIS ?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
«BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN POSITION ASSISE®»



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTRE IMPOSE IMPOSE DE RESTER LONGTEMPS ASSIS

› Bien-être au travail en position assise

LES CONTRAINTES :

De nos jours, nous avons tendance à passer de plus en plus de temps en position assise : sur son poste de travail, en réunion, dans les transports, à table, sur son canapé, dans les transports, au cinéma, etc.

Les courbures naturelles de la colonne vertébrale en position debout s'effacent lorsqu'on passe en position assise. Le basculement du bassin vers l'arrière met **la région lombaire en position de cyphose** (dos rond) imposant ainsi des **contraintes discales importantes**. La posture assise entraîne donc une **augmentation de la pression à l'intérieur des disques intervertébraux et un ralentissement du fonctionnement des systèmes digestif et respiratoire**. Cette position impose un **effort supplémentaire** aux muscles des épaules et de la nuque. Ces muscles subissent une **nouvelle surcharge** lorsque les bras font un effort important. A terme, cela peut causer des **douleurs localisées au niveau des membres supérieurs** (syndrome du canal carpien, tendinites), et du **haut du dos** (douleurs cervicales, raideurs dorsales).

ERGONOMIE DU POSTE, ET APRÈS ?

L'ergonomie du poste est un élément important mais ne constitue pas une solution en tant que telle, car une assise ergonomique, par exemple, n'évitera pas les contraintes si la personne qui l'utilise ne sait pas comment se positionner, comment bouger, et effectuer une tâche de façon prolongée. Cette méthode est insuffisante malgré tout car la position assise ne correspond pas à l'être humain.



NOTRE MÉTHODE

Notre méthode repose sur une compréhension de tous les **tenants et aboutissants des contraintes** de la posture assise. L'idée n'est pas d'empêcher les gens de rester assis, mais bien **d'acquérir le maximum d'outils** leur permettant de **réduire l'impact négatif sur leur colonne**, et ainsi prévenir les douleurs, voire les soulager lorsqu'elles sont déjà présentes.



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Notre différence réside dans notre capacité à **prendre le corps dans son ensemble**, grâce à une vision globale et non analytique. **La découverte de ses propres sensations** de manière progressive et détaillée. **Les sensations et l'approche gestuelle** permettent aux personnes que nous formons de pouvoir **utiliser toutes ces connaissances dans divers cadres, avec différents type d'assise** (chaises haute ou basse, fixe ou roulante, simple ou réglable, etc).

DISPARITION DES DOULEURS ASSEYEZ VOUS SUR LES PROBLÈMES !

NOS RÉFÉRENCES :

- SECTEUR ADMINISTRATIF
- TRAVAIL DE PRÉCISION (soudure, assemblage)
- CONDUCTEUR D'ENGIN (cariste)
- COMMERCIAUX
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **1 JOUR**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 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

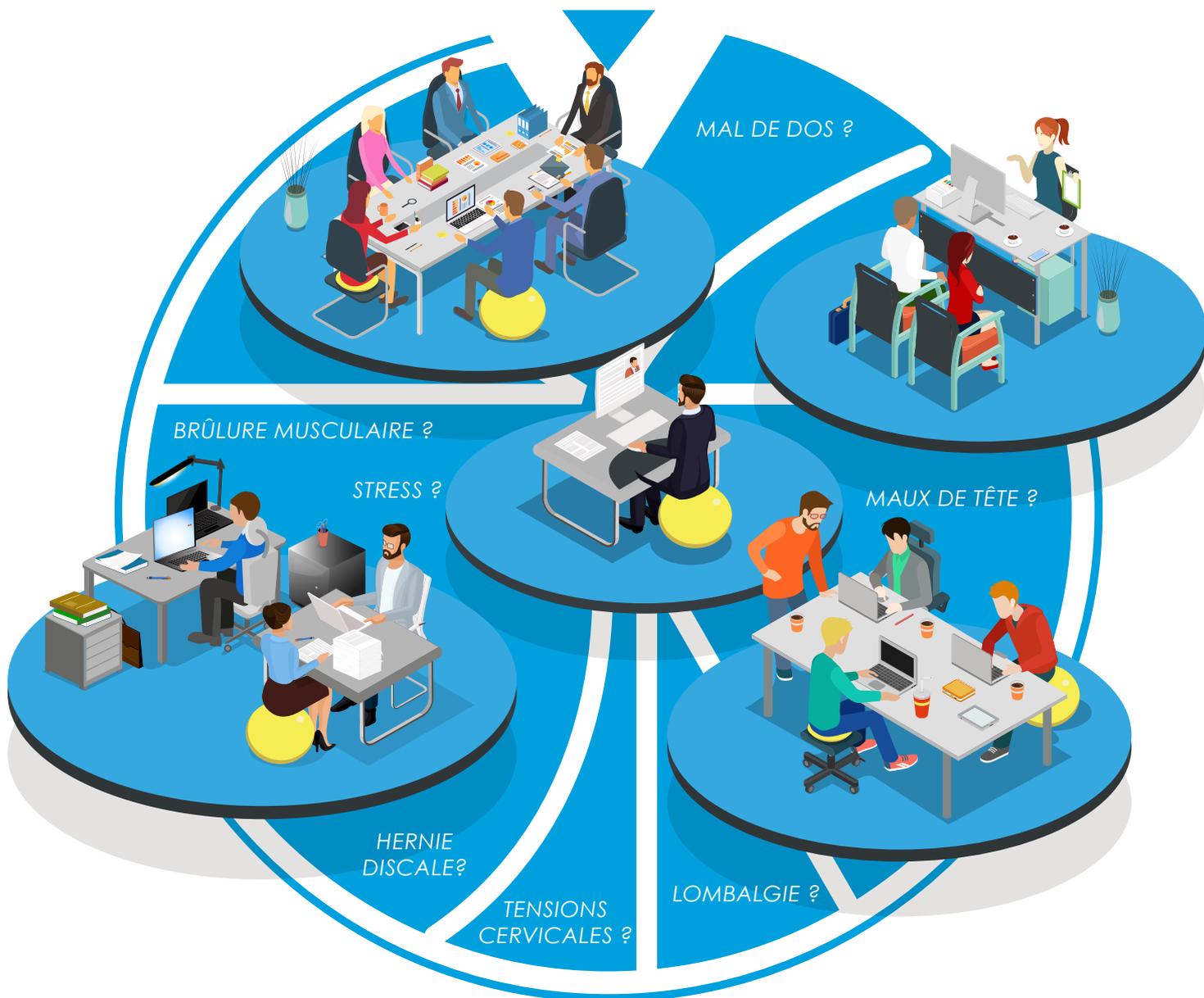


GESTUEL SANTÉ

AU TRAVAIL, VOUS ÊTES

ASSIS ?

+ DE 6 H/JOUR



Malgré cette posture à priori «reposante» VOUS AVEZ DES MAUX DE DOS ?

GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
«BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN POSITION ASSISE®»

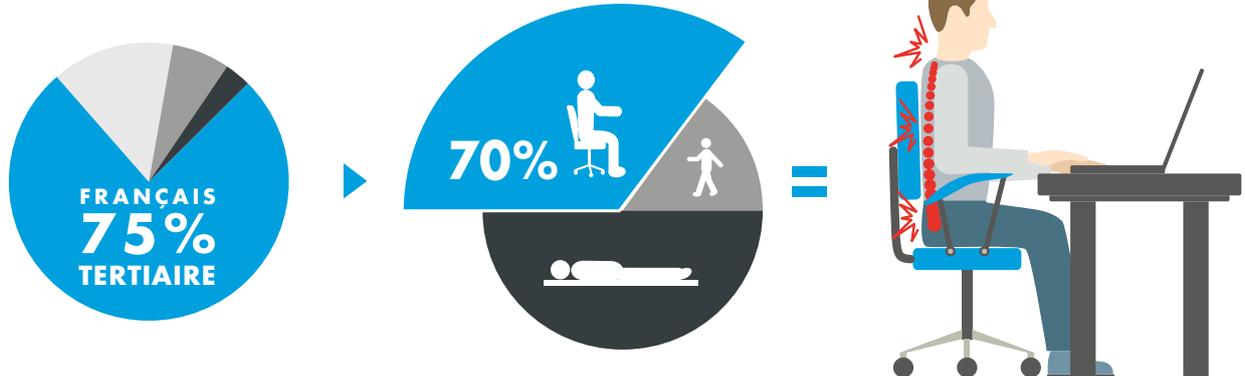


FORMATION GESTUEL'SANTÉ

COMMENT AMÉLIORER LE CONFORT DE LA POSITION ASSISE ?
Atelier pratique avec **Dico'Sit®** et **Swiss Ball**.

POURQUOI ?

Notre corps n'est pas fait pour rester statique longtemps... et pourtant :



LES MAUX DE DOS causés par la **POSITION ASSISE** concernent tout le monde au moins une fois dans sa vie.

LA MÉTHODE GESTUEL'SANTÉ :

Elle s'appuie sur des techniques quotidiennes de mobilisation du corps en retravaillant le mouvement de manière ludique et efficace.

PRENDRE CONSCIENCE

- De la mobilité du bassin
- De la mobilité de l'ensemble de la colonne vertébrale
- Du lien entre la mobilité du bassin et de la colonne vertébrale

COMPRENDRE

- Les troubles liés à la statique
- Les douleurs lombaires
- Les tensions cervicales
- Le lien entre les TMS et la position assise

EDUQUER

- Aux usages spécifiques du bassin et de la position assise
- A la répartition des contraintes à travers la colonne vertébrale
- A une gestuelle adéquate face à un environnement de travail

DIMINUTION DES DOULEURS
MAÎTRISE ET CONFORT DE LA POSITION ASSISE

LES + DE LA FORMATION

- 15 ans d'expérience
- Un formateur Gestuel'Santé spécialisé TMS
- Concept déposé avec des outils ludiques
- Un programme adapté à votre structure
- Une durée modulable

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S - 18 boulevard Koenig - 19100 BRIVE

05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr

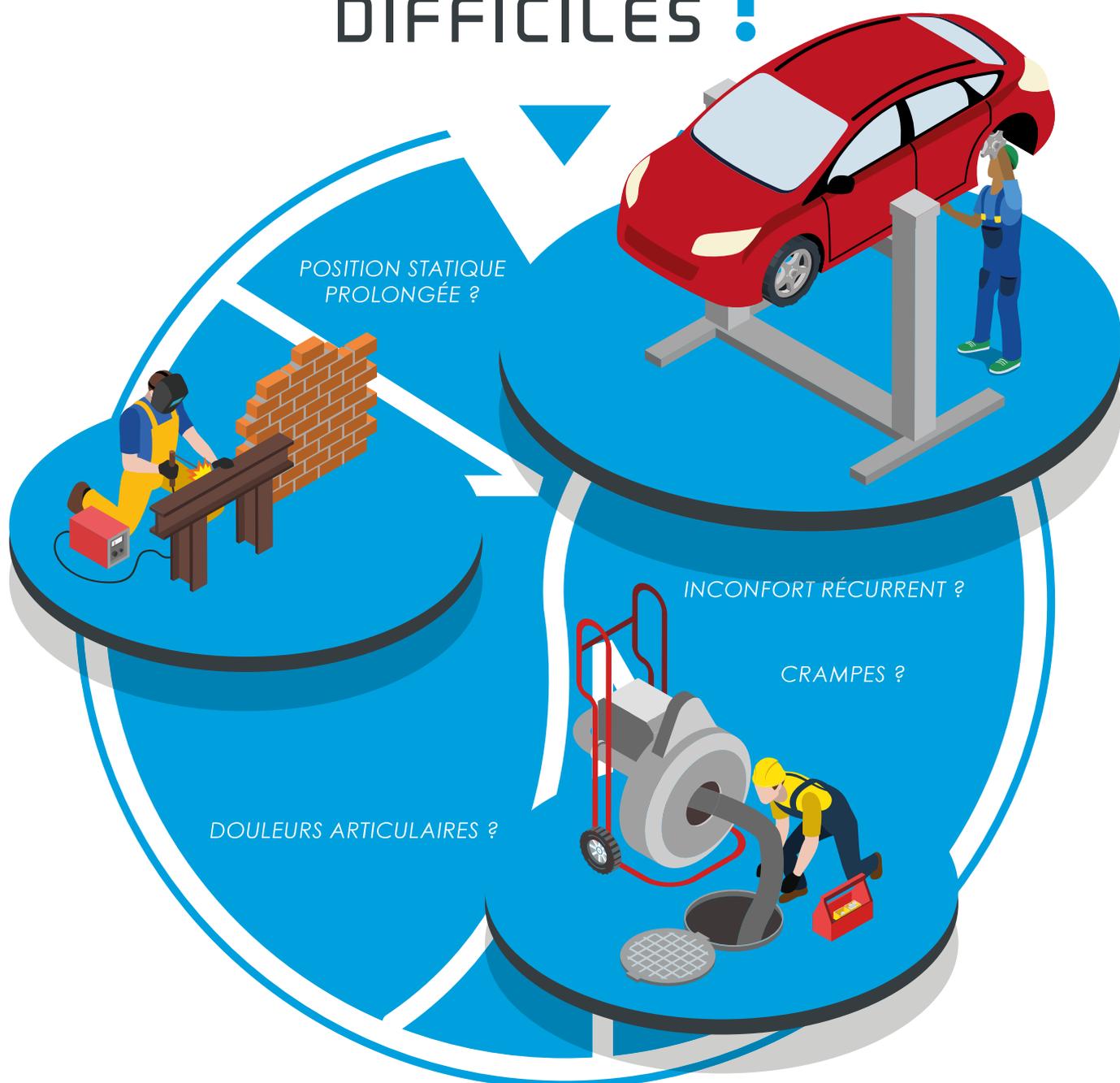
www.gestuelsante.fr



GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DES

POSTURES
DIFFICILES ?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
«POSITIONS PÉNIBLES / POSTURES DIFFICILES»



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DES POSTURES DIFFICILES

› Positions pénibles / postures difficiles

LES CONTRAINTES :

Notre corps est conçu pour un large éventail de positions et de gestes plus ou moins faciles à réaliser. Cela produit des **contraintes** qui, si elles sont répétées ou prolongées, peuvent **déséquilibrer l'homéostasie du corps**.

Se baisser, se tourner, porter du poids, etc. ne devrait pas être des contraintes, mais elles le deviennent car les personnes ne savent pas comment réaliser convenablement ces actions simples. Souvent par **manque d'information et de fatalisme vis à vis des bonnes pratiques** et de **formations adaptées**.

Exemple : Travailler à genoux dans un endroit exigüe (sous une machine, dans un caisson, etc.) et réaliser en plus une torsion sur le côté (visser, démonter, peindre, etc.) est une posture pénible si elle est maintenue dans le temps. Hors pour les personnes qui travaillent dans ces positions, il faut parfois y rester un long moment (voire plusieurs heures).



NOTRE MÉTHODE

Des situations courantes seront abordés et testés en salle de formation, pour ensuite une **mise en application sur site**, avec parfois des adaptations nécessaires. Le formateur veille en permanence à **observer les apprenants dans leur environnement de travail** et de les **guider** pour qu'ils trouvent d'eux-mêmes les solutions à mettre en place. Si, dans certains cas, il n'existe pas de solution ergonomique ni gestuelle, la personne formée aura à sa disposition **une palette d'outils de récupération pour atténuer les effets de ce genre de posture**.



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Nous maîtrisons l'ensemble des outils qui pourront permettre à la personne de **maintenir ses positions** le temps nécessaire à leur réalisation, ainsi que **d'éviter les douleurs** pouvant survenir après. **Nos formateurs disposent d'une importante base de données gestuelles** sur ce sujet grâce à **l'éventail de situation que nous rencontrons quotidiennement chez nos clients**.

SE PLIER EN 4 POUR SON BIEN-ÊTRE

NOS RÉFÉRENCES :

- POSTES DE MAINTENANCE
- PEINTURE DANS SECTEUR AÉRONAUTIQUE
- MÉCANIQUE
- ESPACES VERTS
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **3 JOUR**
- 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

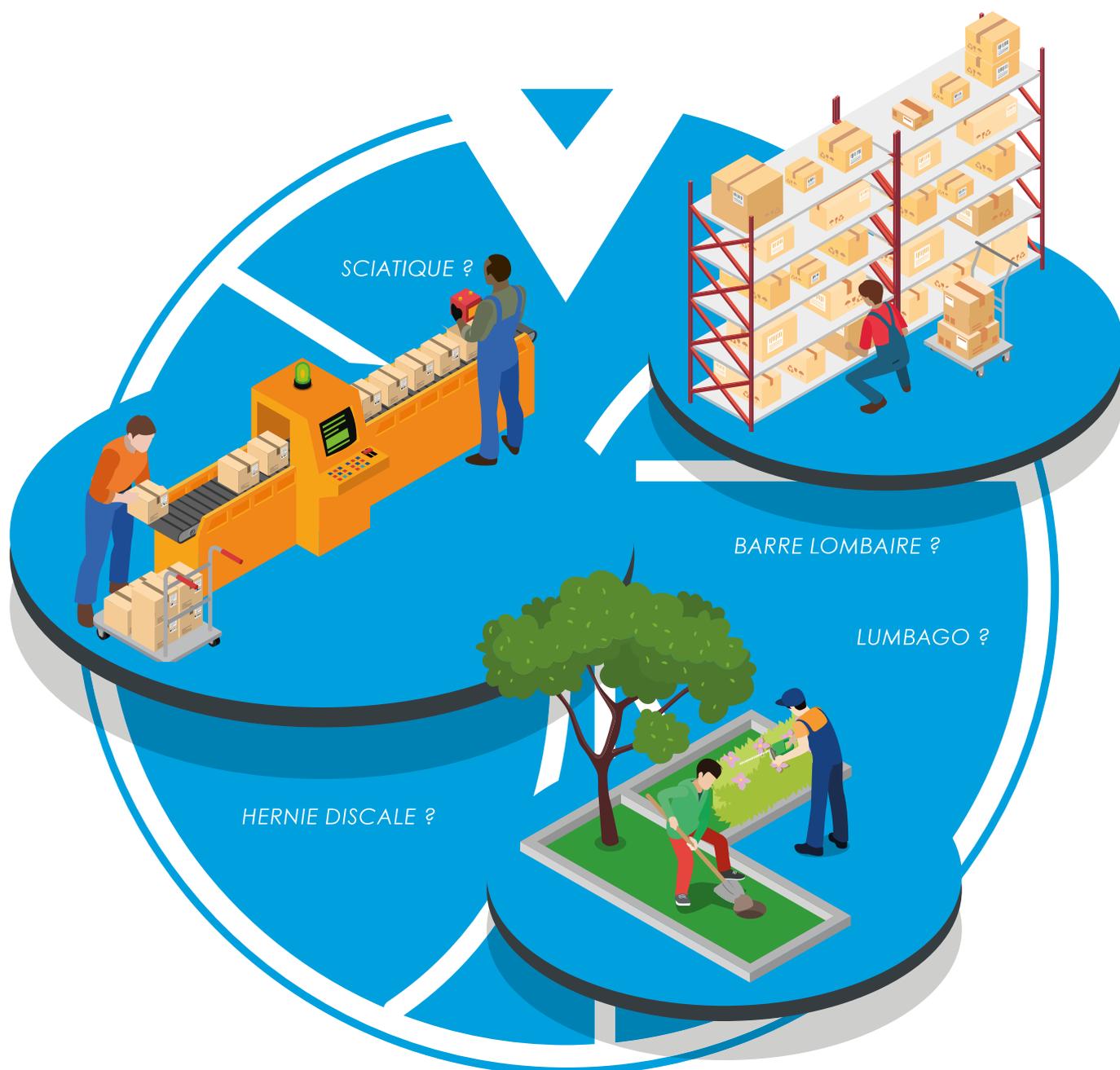
05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr
www.gestuelsante.fr



GESTUEL'SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DE
SE BAISSER ?



GESTUEL'SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
« ALLEZ PLUS LOIN QUE PLIER LES
GENOUX / GARDER LE DOS DROIT »



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DE SE BAISSER

› Aller plus loin que plier les genoux /
garder le dos droit

LES CONTRAINTES :

Se baisser, se pencher vers l'avant est un geste quotidien que chaque individu réalise aussi bien dans des situations professionnelles que personnelles, même si ce n'est ni bas ni haut.

Exemple : ramasser un objet au sol, brancher un chargeur, poser un objet à mi-hauteur, etc.

Lors de ces actions, anodines au premier abord, nous imposons pourtant **d'énormes contraintes à notre colonne vertébrale et aux muscles du dos**. Même si ces détériorations de la colonne ne sont pas douloureuses dans un premier temps, **elles finissent par être délétères, alors que le processus est déjà bien entamé**. Toute personne qui se baisse de manière répétée en utilisant incorrectement son dos lors d'une journée, déclenche un **phénomène d'hyper accumulation des contraintes qui risque ensuite d'entraîner des douleurs** : lombalgie, lumbago, hernie discale, douleurs sciatiques, etc.



NOTRE MÉTHODE

Notre méthode repose sur une **prise de conscience du corps, pour une utilisation physiologique et biomécanique** des différentes parties qui le composent.

Chaque personne qui réalise cette formation est ensuite en mesure de faire face à chaque situation qu'il rencontrera dans son quotidien.



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Notre différence réside dans notre capacité à **transmettre une gestuelle simple mais naturelle qui s'adapte à toutes les personnes, sans discriminations d'âge ou de capacité physique.**

Nous nous appuyons sur une **pratique en salle** ainsi qu'une **application in situ** sur les postes de travail.

DIMINUTION DES DOULEURS BAISSEZ VOUS POUR CUEILLIR LA SOLUTION

NOS RÉFÉRENCES :

- PRÉPARATION DE COMMANDE
- CHAÎNE DE PRODUCTION
- ESPACES VERTS
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **1 JOUR**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 JOURS**

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

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S
18 boulevard Koenig
19100 BRIVE

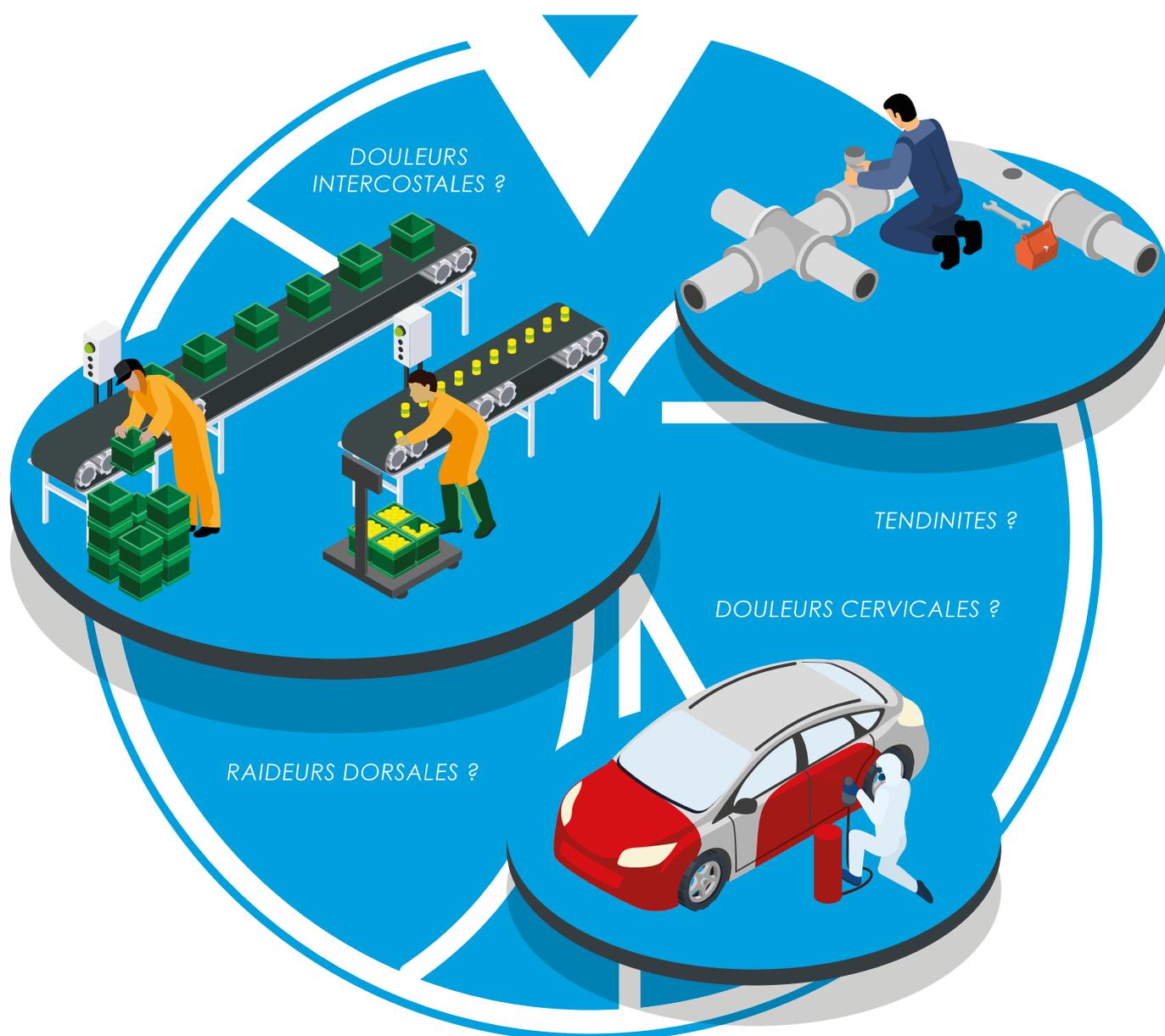
05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr
www.gestuelsante.fr



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