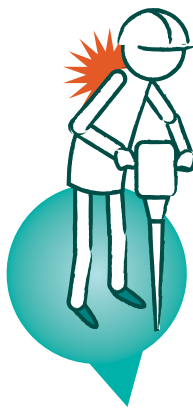


Module

1

PORT DE CHARGE

**Blocages
vertébraux**



**Épaules
douloureuses**



**PORTER AVEC
MOINS D'EFFORT**

Lumbagos



Sciatiques



Capsulites

CONSTAT

Lumbagos, sciaticues, blocages vertébraux, capsulites et épaules douloureuses, tensions cervicales, stress, brûlures musculaires, tendinites, syndrome du canal carpien, raideurs et autres inconforts récurrents... **1 accident du travail sur 3 se produit en manipulant ou portant des objets... (217 822 accidents avec arrêt du travail en 2009)**
– il est important d'améliorer la situation !

Délester le dos et les épaules dans l'action



NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de délester les épaules, le dos et développer des conditions confortables dans le port de charge.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

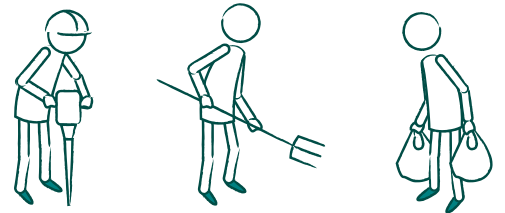
- Détendre le dos, les bras, les épaules et le cou.
- Reprendre confiance en son bassin et ses pieds pour accueillir les charges.

2 Approfondissement [1 jour]

- Conserver la longueur de la colonne et répartir l'effort des pieds à la tête.
- Connaître des exercices de récupération.

3 Intégration [1 jour]

- Adopter une nouvelle organisation en situation de travail.
- Acquérir des exercices de prévention et récupération.



DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.**

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS
Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com
vitasentis.com