

VitaSENTIS



Le mouvement pour la santé

# FORMATIONS ENTREPRISES SALARIES & DIRIGEANTS

*DES REPONSES AUX PROBLEMATIQUES  
HUMAINES ET CORPORELLES DES PROFESSIONNELS*

## CONTACT

**WAGNON Géraldine**

Pédagogue du mouvement

**a.corps.07@gmail.com—07.61.27.98.54**

**www.acorpsmouvement.com**

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382



## DES PROBLEMATIQUES IDENTIFIEES

### LES TMS

**86% DES MALADIES PROFESSIONNELLES**

*Des conséquences financières loin d'être négligeables pour les entreprises.*

### STRESS

**PROBLÉMATIQUES RELATIONNELLES**

*Des freins importants limitant le déroulement du projet d'entreprise.*



### DES FORMATIONS ADAPTEES AUX ENTREPRISES

*Notre corps est fait pour bouger. Il est merveilleusement conçu pour cela et notre bien être en dépend.*

## DES BENEFICES CONCRETS

- \* Diminution des arrêts maladie dues au T.M.S
- \* Meilleure efficacité aux postes de travail
- \* Amélioration du climat social et/ou cohésion d'équipe
- \* Développement de la confiance en soi et ses capacités
- \* Gain d'autonomie dans la gestion du stress
- \* Stimulation du positif et de sa motivation





**LE MOUVEMENT  
AU SERVICE DU BIEN ÊTRE AU TRAVAIL**



**NOS PROPOSITIONS**

**GESTES & POSTURES** (formations agréées)

- Port de charges
- Positions fixes et longue durée
- Mouvements de torsion
- Gestes répétitifs
- Mouvements complexes

**GESTION DU STRESS** (séminaires, journées)

**COHESION D'EQUIPE** (team building, séminaires)



**SUR MESURE**

- Des objectifs définis ensemble
- Des contenus adaptés à votre entreprise
- De la détente à l'appropriation d'outils
- En extérieur ou dans votre entreprise



## LES FORMATIONS GESTES & POSTURES

*Le mouvement au service du Bien Être au travail*

### 5 MODULES CLE EN MAIN

- Port de charges
- Positions fixes et longue durée
- Mouvements de torsion
- Gestes répétitifs
- Mouvements complexes



### Un changement actif

Les apprenants salariés reprennent conscience de leur corps, sortent de leur schéma d'actions, s'approprient une nouvelle gestuelle durable et cohérente à leur profession.

### 3 NIVEAUX PROGRESSIFS

### Briser les idées reçues

Redonner de la qualité et de la performance aux mouvements inhérents aux postes de travail.



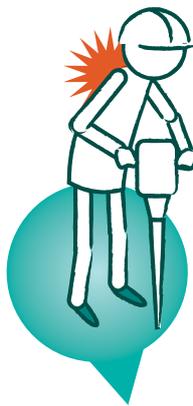
- Prise de conscience
- Approfondissement
- Intégration

## 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 ]

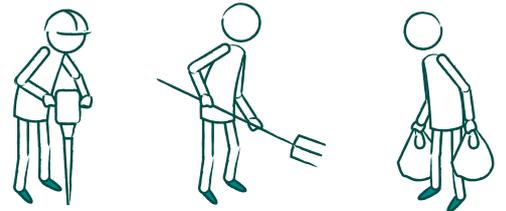
- Détendre le dos, les bras, les épaules et le cou.
- Reprendre confiance en son bassin et ses pieds pour accueillir les charges.

### 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

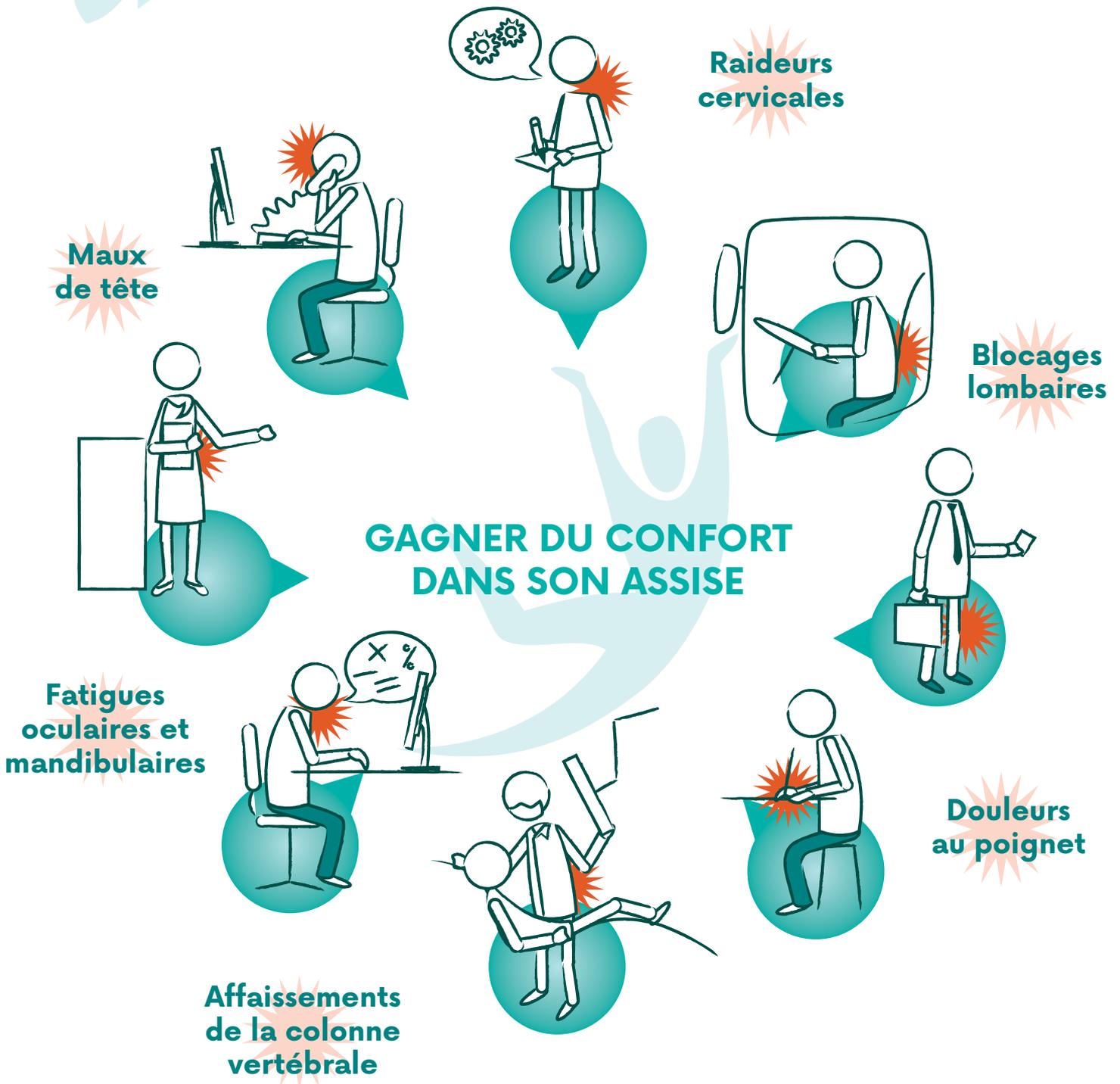
**07 61 27 98 54**

contact@vitasentis.com  
vitasentis.com

Module

2

LES POSITIONS FIXES – LONGUE DURÉE



## CONSTAT

Maux de tête, raideurs cervicales, blocages lombaires, douleurs au poignet, fatigues oculaires et mandibulaires, affaissements de la colonne vertébrale, raideurs et autres inconforts récurrents... Le travail de précision sollicite concentration et travail des yeux pouvant limiter la circulation.

**Les ordinateurs sont devenus un élément incontournable de notre environnement de travail avec près de 71% des salariés utilisateurs en 2013 et ce chiffre va croissant.**

## Trouver de la mobilité dans l'immobilité



## 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 limiter les effets sclérosants des positions fixes de longue durée et rester disponible dans la concentration.

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 ]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Mobiliser son bassin pour établir une meilleure relation avec la chaise (position assise) et/ou le sol (position debout).

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Mobiliser son bassin et développer la disponibilité du haut du corps en position assise / debout.
- Connaître des mouvements de récupération.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- Acquérir une verticalité et légèreté des épaules, cou et main en position assise / debout prolongée.
- Intégrer des mouvements de prévention et récupération dans son travail.



L'accent peut être mis sur les yeux et la diction selon les besoins.

#### 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

Module

3

LES MOUVEMENTS DE TORSION

Appréhensions  
des mouvements



Tendinites  
chroniques



REDONNER  
DE LA SOUPLESSE  
À VOS MOUVEMENTS

Douleurs  
intercostales



Freins  
vertébraux



Tensions  
musculaires  
dans l'étirement

## CONSTAT

Tensions musculaires dans l'étirement, Douleurs intercostales, freins vertébraux, tendinites chroniques, brûlures musculaires, appréhensions et autres inconforts récurrents...

**En 2013, les TMS représentaient 88% des maladies professionnelles...**

Malgré les progrès techniques qui permettent d'alléger les tâches les plus dures, l'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'inaptitudes au travail.

Apprenez à tordre le cou aux inconforts !



## 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 trouver la souplesse, apprécier les mouvements de torsion et se préserver des TMS.

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 ]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Libérer le mouvement du buste et du bassin.

## 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Trouver la mobilité de torsion et rotation avec l'ensemble du corps.
- Connaître des exercices de récupération.

## 3 Intégration [ 1 jour ]

- Conserver la longueur de la colonne et sa verticalité dans les mouvements de torsion au 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

Module  
**4**

**LES MOUVEMENTS COMPLEXES**



## CONSTAT

Limites articulaires, crampes, positions instables, postures extrêmes, tensions musculaires dans l'effort, douleurs intercostales, freins vertébraux, tendinites chroniques, brûlures musculaires, raideurs et autres inconforts récurrents...

**En 2012, les TMS représentaient 86% des maladies professionnelles...**

Avançons sur les outils de préservation du corps !



**Plus de simplicité pour des mouvements décomplexés !**

## 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 répartir l'effort sur l'ensemble du corps et conserver l'aisance et précision des mains dans des positions spécifiques.

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 ]

- Relâcher les tensions présentes.
- Mobiliser son bassin, développer ses appuis dans les mouvements spécifiques.

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Se familiariser avec la mécanique du squelette pour mieux solliciter son corps dans sa globalité.
- Découvrir des mouvements permettant la détente des tensions de la journée.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- S'approprier un confort dans sa gestuelle professionnelle.
- Mettre en application des exercices de prévention et récupération.



L'accent peut être mis sur un mouvement spécifique

#### 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

## Module

# 5

## LES GESTES RÉPÉTITIFS

Ménisques  
compressés et  
hernies discales



Tendinites



RÉDUIRE LA CONTRAINTE  
DE LA RÉPÉTITION

Syndrome du  
canal carpien

Douleurs  
cervicales,  
dorsales,  
lombaires



Arthroses

## CONSTAT

**90% des douleurs constatées surviennent du côté où l'outil est utilisé.** Le geste répétitif est souvent à l'origine. Tendinites, syndrome du canal carpien, douleurs cervicales, dorsales, lombaires, ménisques compressés et hernies discales, arthroses, brûlures musculaires et raideurs récurrentes... En conséquence le geste professionnel se dégrade ainsi que la perception de la tâche altérant la qualité du travail, et l'appareil locomoteur.

## Une gestuelle ajustée pour gagner en qualité



## 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 réduire de manière significative les dégradations prématurées et souvent douloureuses de certaines articulations chez les salariés effectuant des tâches répétitives et diminuer le nombre d'arrêts de travail associés.

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 ses muscles et fluidifier ses articulations pour retrouver une aisance d'action.

## 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Répartir l'effort dans l'ensemble du corps pour diminuer l'usure localisée.
- Connaître des exercices de soulagement.

## 3 Intégration [ 1 jour ]

- Ajuster sa gestuelle aux postes de travail.
- Acquérir une autonomie dans la réalisation de mouvements 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



## GESTION DU STRESS

### Détente et lâcher prise

#### SEMINAIRE

- Relâcher les tensions corporelles
- Trouver de la souplesse
- Se réconcilier avec ses émotions
- Exprimer son potentiel
- Prendre du recul pour mieux agir
- S'ouvrir à de nouvelles possibilités



#### Un week end? Une semaine?

Une programmation adaptée  
à votre rythme de travail.

#### Un lieu ressource

Propice à la découverte et la nouveauté, je fais le choix de vous proposer un gîte d'accueil spacieux et en pleine nature à 30' de Valence. Selon votre situation géographique, nous pouvons opter pour un autre gîte.

#### Difficile de mobiliser vos salariés pour un séminaire?

Proposez leur 1H pour lâcher prise... je m'installe chez vous pour une journée.



#### JOURNEE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

#### Journée ponctuelle ou régulière

- Séance individuelle
- Un temps facile à planifier
- Détente & lâcher prise rapide
- Pratique habillée et sans effort
- Contact crânien doux



## COHESION D'EQUIPE

*La qualité des échanges*

*au coeur de votre créativité au travail*

### DES SEMINAIRES POUR...

- Se rencontrer soi
- Etre disponible à l'autre
- Faire le choix de la simplicité
- Développer son efficacité
- Exprimer son potentiel.



Une programmation adaptée  
à votre rythme de travail.

### Un week end? Une semaine?

Profiter des bienfaits de pratiques corporelles reconnues pour stimuler la performance au travail . Explorer les notions de co-opérativité et créer des échanges constructifs



### Permettre le changement

Faciliter les échanges et les liens dans un lieu neutre, propice à la découverte et la nouveauté.

*Selon votre situation géographique, nous pouvons faire le choix d'un autre gîte.*

### UN LIEU RESSOURCE

Un gîte spacieux en pleine nature

30' de VALENCE (26)

Gîte Les Blaches - 07240 VERNOUX EN VIVARAIS

[www.lesblaches.com](http://www.lesblaches.com)