



Pourquoi  
Faire un bilan

GMC ?

- Améliorer la souplesse
- Réduire les déséquilibres musculaires
- Renforcer le contrôle proprioceptif
- Corriger les troubles posturaux
- Rectifier les gestes techniques



Souplesse



Agilité



Force

## Qu'est-ce que le GMC ?

Le GMC est une méthode de prévention des blessures.

Développée dans le monde du sport, cette méthode a aussi fait ses preuves pour les moins sportifs, notamment dans le monde de l'entreprise.

Cet outil vise à identifier les anomalies posturales et fonctionnelles puis à mettre en place des protocoles de rééducation.



# GMC

GLOBAL MOBILITY CONDITION

Méthode de **prévention des blessures** pour les sportifs et en entreprise

Global  
Mobility  
Condition

## Les protocoles GMC

Ce sont des exercices précis à faire pour améliorer son score. Il existe cinq protocoles pour la prévention des profils à risque :

- Bassin
- Assouplissement global
- Proprioception des membres inférieurs
- Postural tronc
- Gainage

Chaque protocole comprend 5 à 6 exercices, la fréquence de pratique pour chacun d'entre eux dépend du score obtenu.

## A qui s'adresse le GMC ?

- **Sportifs de haut niveau** cherchant à améliorer leur condition physique et leurs performances
- **Sportifs** souhaitant limiter le risque de blessure
- **Tout type d'individu** : quel que soit le trouble, le handicap, la pathologie
- **Les entreprises, travailleurs** voulant limiter les Troubles Musculo-Squelettiques



Performance



Santé



Rentabilité

93,3 % des sportifs jugent l'utilisation des protocoles utile ou très utile\*.

\*d'après l'étude sur les rugbymen de MOHR, GRAND et CASSOU

### Les tests GMC :

- 5 de souplesse du membre inférieur
- 5 de souplesse du membre supérieur
- 5 de force musculaire
- 5 fonctionnels

Plus le score est faible et plus le risque de blessure est important

Score	Etat du patient	Conduite à tenir
GMC > 19	Excellent	Entretien
17 < GMC < 19	Normal	Optimiser
15 < GMC < 17	Insuffisant	Améliorer
10 < GMC < 15	Risque de blessure	Travailler
GMC < 10	Pathologique	Urgence !