

SOULAGER PAR LES PRESSIONS ET LES ÉTIREMENTS

Libérer les tensions corporelles

PROGRAMME

Identifier les tensions corporelles liées au travail

- Reconnaître les manifestations musculo-squelettiques du stress et des postures contraignantes
- Explorer les bases neurophysiologiques du relâchement musculaire et des mécanismes antalgiques
- Situer l'intervention dans une logique de prévention en santé au travail
- Avoir une approche holistique de la personne
- Toucher avec respect et adapter l'intervention selon les besoins exprimés ou observés
- Développer une posture bienveillante et utiliser un rythme relaxant

Appliquer des techniques corporelles de soulagement

- Poser les indications et contre-indications des techniques manuelles
- Connaître la complémentarité des différentes techniques :
 - les effleurages, les balancements
 - les pressions, les frictions, les percussions
- Identifier les effets physiologiques attendus selon les gestes
- Diminuer les tensions musculaires dues au stress
- Assouplir les tissus cutanés et sous-cutanés
- Favoriser la récupération
- Libérer la respiration

Enchaîner les manoeuvres pour une action adaptée et efficace

- Réaliser des enchaînements permettant d'agir de façon rapide et efficace
- Normaliser le tonus musculaire et libérer la mobilité articulaire :
 - le dos, la nuque
 - les épaules, les bras et les mains
- Utiliser les étirements guidés pour restaurer la souplesse
- Atténuer les céphalées liées aux tensions musculaires ou à la fatigue oculaire
- Libérer les fascias et les chaînes musculaires

Accompagner l'autonomie par des techniques d'auto-relaxation

- Transmettre les techniques d'auto-massage
- Proposer des exercices réalisables au poste de travail
- Transmettre des protocoles d'auto-relaxation

Intégrer une pratique contextualisée et professionnelle

- Adapter les interventions aux contraintes du milieu de travail
 - tenue, espace, temps, matériel
- Détendre à travers les vêtements
- Redynamiser en fin de séance
- Inscrire sa pratique dans la stratégie QVCT et le plan de prévention des risques

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 10 au 12 septembre 2025
- 21 au 23 janvier 2026
- 18 au 20 mai 2026
- 23 au 25 novembre 2026

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
3 jours

2690 € ht
repas inclus

RÉF. PRES

Santé physique
au travail

OBJECTIF

Mettre en place des actions de prévention rapides et efficaces auprès des salariés pour soulager les tensions dues au travail, grâce aux méthodes de pressions, d'étirements et d'auto-massages

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Pratiquer des méthodes de détente et de bien-être réalisables par les professionnels de santé
- Développer une qualité de toucher
- Maîtriser des techniques simples pour soulager les tensions dues au travail
- Structurer une séquence d'intervention courte et ciblée dans un cadre professionnel
- Mettre en place des actions de prévention incluant des techniques d'auto-massage auprès des salariés
- Intégrer ces techniques dans une démarche de prévention en santé au travail, en lien avec le repérage des situations à risque

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Personnel soignant et aidant



INCLUS

Module e-learning
«Soulager par les pressions»



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
**VIRGINIE & ROMUALD
ABADIE**

- Masseurs-Kinésithérapeutes et ostéopathes reconnus
- 20 ans d'expérience terrain sur la prévention des TMS
- Membres de l'équipe médicale de la fédération française de gymnastique
- Ex-athlètes de haut niveau

«Nous vous proposons une formation basée sur les techniques de Toucher adaptées au milieu de l'entreprise et tenant compte du décret de compétence des médecins et infirmières du travail.

Notre objectif est de vous transmettre nos savoir-faire pour que vous puissiez les transposer dans votre environnement professionnel. Nous vous proposons une formation centrée sur la pratique et l'apprentissage des différentes techniques.»

Virginie et Romuald ABADIE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.



VOS CONSULTANTS

L'expertise des consultants, la mise en application des techniques et l'échange vont vous permettre de repartir de cette formation avec les connaissances nécessaires pour utiliser les techniques de détente dans votre entreprise. Pour favoriser votre apprentissage, nos salles de formation disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la bonne compréhension des techniques (siège de massage assis, table d'examen, coussin, figures anatomiques...).



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

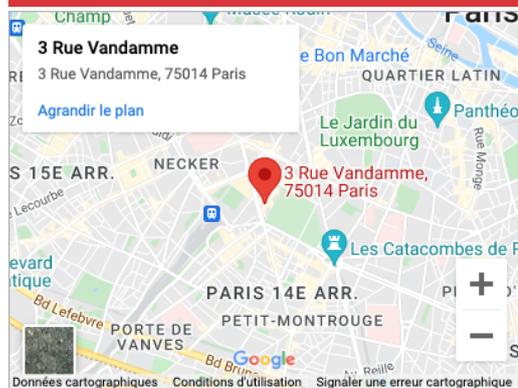
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr