

PRATIQUER LES AUTO-MASSAGES

Soulager les douleurs dues au Trigger Points

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- A la découverte des chaînes musculaires
- La notion de tenségrité
- Le modèle bio-psycho-social
- La désensibilisation centrale et périphérique de la douleur

Identifier les Trigger points

- La douleur référée
- Les trigger points actifs ou passifs
- Les zones d'hypersensibilité

Soulager par l'auto-massage

- Adapter l'auto-massage :
 - la pression
 - la durée et la fréquence
 - la localisation
- Soulager un syndrome musculo-tendineux
- Utiliser du matériel d'auto-massage
- Intégrer les auto-massages dans le quotidien

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 30 septembre 2025
- 18 février 2026
- 05 octobre 2026

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
1 jour

1560 € ht
repas inclus

RÉF. TRIG

Santé physique
au travail

OBJECTIF

Identifier les trigger points et pratiquer l'auto-massage pour soulager les douleurs

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Reconnaître et soulager un syndrome musculaire
- Utiliser les différentes techniques d'auto-massages

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnel de santé
- Tout public



INCLUS

Module e-learning
«Les auto-massages»



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :

**FABRICE
MEUNIER CARUS**

- Masseur-Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Kinésithérapeute du sport
- Chargé de cours DIU de médecine manuelle et physique - Université de médecine de Lyon

« Cette formation vise à vous rendre acteur de votre santé et de votre bien-être. Vous allez confronter vos connaissances et vos croyances sur la douleur et la place du massage comme stratégie possible.

Vous allez prendre conscience de vos capacités d'auto-traitement et d'auto-soulagement. Vous pourrez facilement transposer les connaissances acquises pour sensibiliser vos collaborateurs dans le cadre de votre activité professionnelle. »

Fabrice MEUNIER CARUS

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



VOTRE FORMATION

Votre formation est basée sur la pratique, c'est pourquoi il est conseillé de venir vêtu d'une tenue souple vous permettant de réaliser facilement les différents mouvements. Vous aurez à votre disposition des rouleaux, balles, bâtons de massage et knoddle.



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

La formation commence à 9h et se termine 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).

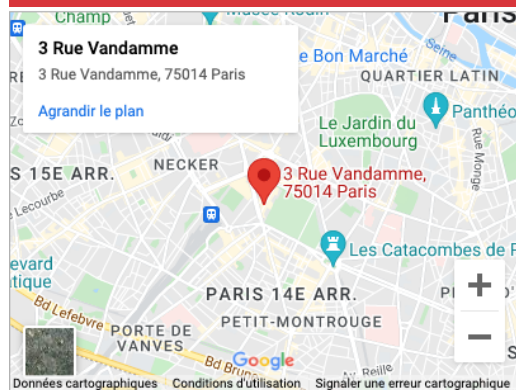
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

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