

Zebr'elle - Stéphanie Vasseur
27 Rue de Sénéfontaine
60155 St Léger en Bray
www.stephaniezebrelle.fr
N° SIRET 525 094 454 00028
N° Formateur 32 60 03825 60
Certificat Qualiopi 831211-1



COMPRENDRE LE CORPS POUR MIEUX PRENDRE SOIN

Anatomie fonctionnelle et mobilité du haut du corps, appliquées à la socio-esthétique

Formation co-animée par :

Gilles Tao
Ostéopathe

Stéphanie VASSEUR
Socio-esthéticienne – Formatrice

Public : Socio-esthéticiennes

Nombre maximum de participants : 8

Durée : 2 journées de 7 heures, soit 14 heures

Dates : 15 et 16 novembre 2027

Lieu : Beauvais

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La pratique de la socio-esthétique sollicite quotidiennement le haut du corps de la professionnelle : mains, poignets, coudes, épaules, nuque et dos sont mobilisés lors des soins, des modelages, des installations et des différentes prestations proposées.

Comprendre l'anatomie fonctionnelle et les mécanismes du mouvement permet à la socio-esthéticienne de mieux comprendre les gestes qu'elle réalise, d'affiner ses perceptions et d'adapter sa pratique.

Cette formation propose d'explorer l'anatomie fonctionnelle du haut du corps en lien direct avec la pratique de la socio-esthétique.

Les participantes alternent **apports théoriques, démonstrations, expérimentations corporelles et mises en pratique sur table de massage** afin de visualiser, ressentir et comprendre les structures anatomiques étudiées.

La formation aborde notamment les principaux groupes musculaires du haut du corps, la physiologie du mouvement, la mobilité articulaire, les fascias ainsi que les zones de tension musculaire et les trigger points étudiés dans le cadre de la formation.

Les participantes expérimentent les mouvements et les différentes modalités de pression **sur elles-mêmes puis sur une autre personne**, afin de développer leur capacité de repérage et leur qualité de toucher.

Des outils tels que les balles de massage et les rouleaux sont également utilisés pour expérimenter différentes modalités d'auto-mobilisation et de travail corporel.

L'objectif est de permettre aux socio-esthéticiennes de **mieux comprendre le corps pour mieux adapter leur toucher, leurs gestes, leur installation et leur pratique professionnelle**, dans le respect de leur champ de compétences.

Les notions abordées ne sont pas utilisées à des fins diagnostiques ou thérapeutiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les principales structures anatomiques du haut du corps utiles à la pratique de la socio-esthétique.
- Comprendre les principes de base de la physiologie du mouvement.
- Identifier les principaux mouvements des articulations du haut du corps.
- Repérer les principaux groupes musculaires sollicités lors des gestes professionnels.
- Comprendre le rôle des fascias dans l'organisation et la mobilité des tissus.
- Identifier les zones de tension musculaire et les trigger points abordés pendant la formation.
- Expérimenter différentes mobilisations et modalités de pression dans un objectif de confort.
- Utiliser différents supports d'auto-expérimentation tels que balles de massage et rouleaux.
- Observer les réactions corporelles lors d'une mobilisation ou d'un travail manuel.
- Adapter leur gestuelle, leur pression et leur installation aux caractéristiques de la personne accompagnée.
- Identifier les limites de leur intervention professionnelle.

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

- Localiser les principaux muscles et articulations du haut du corps étudiés.
- Identifier les mouvements associés aux principales articulations.
- Mettre en lien une sensation corporelle avec les structures anatomiques étudiées.
- Repérer une zone de tension musculaire dans le cadre des exercices proposés.
- Expérimenter différentes modalités de pression et de contact.
- Réaliser des mobilisations simples et adaptées dans le cadre de leur pratique professionnelle.
- Utiliser une balle de massage ou un rouleau selon les exercices enseignés.
- Adapter l'intensité et l'amplitude d'un mouvement.
- Observer les réactions et le ressenti de la personne.
- Modifier leur pratique en fonction des réactions observées.
- Intégrer leurs nouvelles connaissances anatomiques dans leurs prestations de socio-esthétique.
- Respecter les limites de leur champ professionnel et savoir interrompre ou réorienter une pratique lorsque cela est nécessaire.

LES ZONES ANATOMIQUES ÉTUDIÉES

La formation est centrée sur le **haut du corps**, notamment :

- Cervicales et nuque ;
- Ceinture scapulaire ;
- Epaules ;
- Omoplates ;
- Bras ;
- Coudes ;
- Avant-bras ;
- Poignets ;
- Mains ;
- Le dos.

Les structures étudiées sont systématiquement mises en relation avec les gestes et situations rencontrés en socio-esthétique.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1

MATIN

1. INTRODUCTION À L'ANATOMIE FONCTIONNELLE

Comprendre le corps en mouvement

- Présentation des objectifs et du déroulement de la formation.
- Recueil des attentes et des expériences professionnelles.
- Notions de base d'anatomie fonctionnelle.
- Organisation générale du haut du corps.
- Os, articulations, muscles et tissus.
- Notion de mouvement et d'interaction entre les différentes structures.

Anatomie du haut du corps

Étude et repérage des principales structures :

- Colonne cervicale ;
- Ceinture scapulaire ;
- Omoplate ;
- Clavicule ;
- Articulation de l'épaule ;
- Bras ;
- Coude ;
- Avant-bras ;
- Poignet ;
- Main.

Expérimentation

À partir de mouvements simples :

- Repérer les structures mobilisées ;
- Observer le mouvement ;
- Ressentir les amplitudes ;
- Identifier les différences entre mouvement et immobilité.

2. PHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT

- Définition du mouvement.
- Mobilité et stabilité.
- Principaux mouvements articulaires.
- Flexion et extension.
- Abduction et adduction.
- Rotation.
- Circumduction.
- Coordination des mouvements.
- Interaction entre les différentes articulations.

Mise en pratique

Les participantes réalisent différents mouvements afin d'identifier :

- L'articulation sollicitée ;
- Les muscles mobilisés ;
- L'amplitude du mouvement ;
- Les éventuelles différences de mobilité observées.

3. LES MUSCLES DU HAUT DU CORPS

Présentation et repérage des principaux muscles étudiés :

- Trapèze ;
- Deltôïde ;
- Pectoraux ;
- Grand dorsal ;
- Muscles de la coiffe des rotateurs ;
- Biceps ;
- Triceps ;
- Muscles de l'avant-bras ;
- Principaux muscles de la main.

Expérimentation sur soi

- Localisation des muscles.
- Mise en mouvement.
- Contraction et relâchement.
- Observation du mouvement produit.
- Palpation de repérage dans le cadre pédagogique.
-

Expérimentation en binôme

Sur table de massage :

- Repérage anatomique ;
- Observation du mouvement ;
- Identification des zones musculaires ;
- Comparaison des perceptions.

APRÈS-MIDI

4. LES FASCIAS : COMPRENDRE LEUR RÔLE

- Définition des fascias.
- Localisation générale.
- Organisation des tissus.
- Relations avec les muscles et les mouvements.
- Rôle dans la transmission des forces et la mobilité des tissus.
- Perception des tissus lors du toucher.

L'objectif est de développer une meilleure connaissance corporelle et une qualité de toucher plus précise, sans rechercher d'action thérapeutique sur les tissus.

5. COMPRENDRE ET REPÉRER LES ZONES DE TENSION MUSCULAIRE

- Définition d'une tension musculaire dans le cadre de la formation.
- Présentation des trigger points ou points gâchettes abordés.
- Localisation des principaux points étudiés sur le haut du corps.
- Relation entre le point étudié et le muscle concerné.
- Précautions d'utilisation.
- Limites professionnelles.

Expérimentation sur soi

- Auto-repérage.
- Observation des sensations.
- Différenciation entre pression confortable et pression excessive.

6. EXPÉRIMENTER LES PRESSIONS ET LE CONTACT

Sur table de massage et en binôme :

- Positionnement de la main ;
- Placement des doigts ;
- Pression progressive ;
- Maintien ;
- Relâchement ;
- Variation de l'intensité ;
- Observation du ressenti ;
- Communication avec la personne.
-

Analyse

- Que ressent la personne ?
- Quelle pression est adaptée ?
- Comment savoir si je dois modifier mon geste ?
- Comment respecter le confort de la personne ?

JOUR 2

MATIN

7. RÉACTIVATION DES ACQUIS

- Retour sur les notions étudiées la veille.
- Repérage anatomique.
- Révision des principaux mouvements.
- Identification des principaux muscles.
- Questions-réponses.

8. TRIGGER POINTS : EXPÉRIMENTER ET ADAPTER

Travail sur soi

- Repérage des zones étudiées.
- Utilisation d'une balle de massage.
- Placement.
- Pression progressive.
- Durée.
- Observation des sensations.
- Relâchement.

Travail à deux

Sur table de massage :

- Localisation des zones étudiées ;
- Installation ;
- Prise de contact ;
- Pression progressive ;
- Observation des réactions ;
- Adaptation de l'intensité ;
- Arrêt ou modification du geste selon le ressenti.

Utilisation des outils

- Balles de massage.
- Rouleaux.
- Supports d'auto-mobilisation.

Objectif

Développer la capacité à utiliser ces outils dans une démarche de **confort, de perception corporelle et d'adaptation du geste professionnel**.

APRÈS-MIDI

9. ANATOMIE ET TOUCHER EN SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mettre les connaissances au service de la pratique

À partir de situations professionnelles :

- Installation d'une personne ;
- Positionnement du corps ;
- Travail des épaules ;
- Travail de la nuque ;
- Travail des bras ;
- Travail des mains ;
- Adaptation de la position de la personne ;
- Adaptation de la posture de la professionnelle.

Réflexion professionnelle

- Comment mes connaissances anatomiques modifient-elles ma façon de toucher ?
- Comment adapter ma pression ?
- Comment préserver le confort de la personne ?
- Comment préserver ma propre ergonomie ?
- Comment identifier une situation nécessitant l'arrêt ou l'adaptation de la pratique ?

Analyse collective

- Retour sur les choix réalisés.
- Identification des difficultés.
- Corrections techniques.
- Conseils individualisés.
- Échanges d'expériences.

13. ANALYSE DE PRATIQUE ET BILAN

- Retour sur les expériences.
- Analyse des ressentis.
- Identification des acquis.
- Identification des difficultés.
- Échanges entre participantes.
- Conseils des formateurs.
- Questions-réponses.
- Évaluation des acquis.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation privilégie une pédagogie active et expérientielle :

- Apports théoriques ;
- Démonstrations anatomiques et techniques ;
- Supports visuels ;
- Observation du mouvement ;
- Expérimentation corporelle ;
- Travail sur soi ;
- Travail en binôme ;
- Pratiques sur table de massage ;
- Etudes de situations professionnelles ;
- Utilisation de balles et rouleaux ;
- Mises en situation ;
- Analyse des ressentis ;
- Analyse de pratiques ;
- Corrections individualisées ;
- Echanges d'expériences.

Fil conducteur pédagogique

COMPRENDRE → RESENTIR → EXPÉRIMENTER → ADAPTER

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Salle adaptée à la formation théorique et pratique.
- Tables de massage.
- Supports anatomiques et visuels.
- Vidéoprojecteur.
- Balles de massage.
- Rouleaux.
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation

Questionnaire de positionnement

Permettant d'identifier :

- Les connaissances anatomiques initiales ;
- L'expérience professionnelle ;
- Les attentes ;
- Les difficultés rencontrées dans la pratique.

Pendant la formation

Évaluation formative à travers :

- Exercices de repérage anatomique ;

- Observation des mouvements ;
- Exercices pratiques ;
- Travail sur soi ;
- Travail en binôme ;
- Observation des gestes ;
- Mises en situation ;
- Corrections individualisées.

En fin de formation

- Questionnaire d'évaluation des acquis.
- Évaluation pratique.
- Questionnaire de satisfaction.

ADAPTATION AUX PUBLICS

La formation est destinée aux **socio-esthéticiennes** et les situations pédagogiques sont construites à partir de leur activité professionnelle.

Les exercices sont progressivement adaptés au niveau de connaissances et d'expérience des participantes.

Une attention particulière est portée aux différences de capacités physiques, aux éventuelles limitations fonctionnelles et aux besoins spécifiques des participantes.

Les modalités pédagogiques peuvent être adaptées en fonction des besoins identifiés, notamment pour les personnes en situation de handicap, en lien avec la référente handicap de Zebr'elle.

CE QUE CETTE FORMATION N'EST PAS

Cette formation :

- Ne forme pas au métier d'ostéopathe ;
- Ne forme pas aux actes de kinésithérapie ;
- Ne permet pas de poser un diagnostic ;
- Ne permet pas de traiter une pathologie ;
- Ne forme pas à une prise en charge thérapeutique ;
- Ne permet pas de réaliser des manipulations articulaires à visée thérapeutique ;
- Ne remplace pas l'intervention d'un professionnel de santé.

Les notions d'anatomie, de mobilité, de fascias et de trigger points sont abordées dans une perspective de **compréhension corporelle, d'amélioration de la qualité du toucher et d'adaptation de la pratique de la socio-esthétique**.

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue des deux journées, la participante sera capable de :

- Identifier les principales structures anatomiques du haut du corps étudiées ;
- Comprendre les principaux mouvements articulaires ;
- Repérer les muscles sollicités lors de ces mouvements ;
- Identifier les notions essentielles concernant les fascias ;
- Repérer les zones de tension et les trigger points étudiés ;
- Expérimenter différentes modalités de pression et de mobilisation ;

- Utiliser les outils étudiés tels que balles et rouleaux ;
- Observer les réactions de la personne ;
- Adapter son geste et son installation ;
- Intégrer ses nouvelles connaissances anatomiques dans sa pratique de socio-esthétique ;
- Respecter les limites de son champ professionnel.

DOCUMENTS REMIS

- Support pédagogique.
- Fiches anatomiques.
- Attestation de formation.
- Certificat de formation.