

FORMATION MOUVEMENTS, POSTURES & PRÉVENTION « MPP »

Présentation

Les contraintes physiques liées à l'exercice professionnel du massage bien-être provoquent des tensions et usures articulaires, compromettent la durabilité dans le métier et peuvent même altérer la qualité des prestations. Elles résultent d'une interaction multifactorielle : postures statiques et prolongées, gestes répétitifs, poste de travail mal adapté... pouvant développer des Troubles musculosquelettiques (TMS).

Conçue spécialement pour les professionnels du massage bien-être, la formation MPP de Postures+ associée à la technologie KIMEA de Moovency prévient efficacement les TMS et préserve les articulations sur le long terme grâce à :

- Un diagnostic personnalisé qui révèle instantanément les sollicitations physiques via une caméra profonde KIMEA et permet de visualiser les postures « à risque »
- L'intégration du concept MPP qui convertit durablement les postures à risque en postures préservatrices
- Un parcours pédagogique innovant : Observer » Analyser » Mesurer » Modifier » Pratiquer » Ancrer

Informations pratiques

Public	Masseurs/masseuses en exercice (indépendants ou salariés) Structures de bien-être souhaitant capitaliser sur leurs équipes
Durée	4 jours en discontinu et en présentiel (28 heures)
Lieu	Dijon ou en intra entreprise
Dates	Voir calendrier
Prérequis	Justifier d'une pratique professionnelle régulière du massage (exercice en cours)
Nb. Participants	De 6 à 8 maximum
Tarif : « offre pilote » Jusqu'au 31/12/2026	225 € / jour / participant — soit 900 € TTC pour 4 jours. Prise en charge possible par votre OPCO (selon éligibilité et accord de l'Opco)
Délai d'inscription	8 jours avant la date de la formation
Modalités d'inscription	Validation des prérequis, places disponibles, nbr suffisant — devis accepté et signé
Catégorie	Action de formation (art. L6313-3)
Prise en compte handicap	Dolorès Brottin — contact@posturesplus.fr (adaptations pédagogiques possibles sur demande)

Bénéfices

Pour le praticien :

- Réduction de la fatigue et des risques de TMS pour une meilleure longévité professionnelle
- Maintien de la qualité des prestations sur le long terme

Pour l'entreprise :

- Valorisation de la marque employeur
- Prévention des arrêts de travail
- Maintien de la qualité des protocoles

Moyens matériels et techniques

- L'ensemble du matériel nécessaire à la formation est fourni par l'organisme :
- Tables de massage professionnelles (une par binôme)
- Huile de massage professionnelle fournie pour les séances pratiques
- Système de capture biomécanique KIMEA (caméra profonde 3D) — Utilisée par Moovency pour les analyses posturales
- Salle de formation adaptée (chaleur, accès point d'eau, calme)
- Supports pédagogiques remis aux participants (référentiel postures & bonnes pratiques)
- Accès aux questionnaires en ligne (Google Forms) pour les évaluations

Intervenants

Dolorès Brottin : Formatrice et fondatrice de Postures+ — Ex-praticienne et formatrice dans les métiers du massage bien-être.

Marie-Laure Clemencet : Ergonome chez Moovency — Experte en analyse biomécanique et en prévention des risques professionnels

Modalités de positionnement à l'entrée

- Un positionnement individualisé est réalisé pour chaque participant afin d'adapter les contenus et d'identifier les besoins spécifiques. Ce positionnement comprend :
- Un questionnaire de connaissance sur les TMS (Troubles musculosquelettiques) : zones à risques, causes, effets, régulations
- Un questionnaire sur les besoins en prévention : recueil du contexte professionnel (type de massage, durée des séances, fréquence), des difficultés rencontrées et des points à améliorer
- Une captation KIMEA initiale (Jour 1) : analyse biomécanique objective servant de référence pour mesurer les progrès en fin de formation
- Ces éléments permettent aux intervenantes d'ajuster les corrections individuelles, les exercices ciblés et les apports théoriques au profil de chaque participant.

Modalités pédagogiques

- | | |
|--|---|
| • Apprentissage collaboratif | • Mises en pratique et en situation professionnelles |
| • Pédagogie expérientielle et participative | • Analyse biomécanique des postures (technologie KIMEA) |
| • Exercices pédagogiques ciblés et progressifs | • Forte individualisation, corrections individuelles |
| • Feedbacks réflexifs, | • Apports théoriques |

Compétences visées

1. Connaître et comprendre les risques liés aux TMS et à l'usure professionnelle

- Identifier les principaux facteurs de risques biomécaniques spécifiques au métier de praticien
- Repérer, dans sa pratique quotidienne, les gestes et postures à risque pour soi-même
- Analyser les situations de travail en identifiant les contraintes biomécaniques, répétitives ou prolongées
- Évaluer l'impact de ses habitudes posturales et gestuelles sur son corps et sa durabilité professionnelle

2. Intégrer le concept MPP dans sa pratique professionnelle

- Mobiliser le transfert du poids du corps pour alterner contrainte et relâchement
- Utiliser les points d'appui (jambes et bassin) comme leviers biomécaniques pour initier le mouvement
- Diminuer les passages en zone de tension en favorisant les zones neutres ou de repos
- Appliquer la technique du « poser et déposer » la pression de manière progressive
- Optimiser la fluidité des déplacements autour de la table
- Réguler et synchroniser sa respiration avec le mouvement pour conserver un état de relâchement musculaire
- Intégrer des micro-pauses pour soulager les articulations sollicitées
- Varier le rythme, les pauses, les étirements et les mobilisations douces
- Utiliser ses outils de contact (pouce, pulpe des doigts, paume, avant-bras) de manière adaptée
- Adapter son poste de travail et ses techniques en fonction de l'environnement, de sa fatigue, des besoins du client et des situations spécifiques (femmes enceintes, personnes en situation de handicap...)

Modalités d'évaluation

Moment	Modalité	Outil
Positionnement initial (avant) Le premier jour	Questionnaire TMS : Connaissances + Besoins & attentes en lien avec la formation Captation KIMEA initiale	Questionnaire en ligne (Google Forms) + Tour de table Restitution captation KIMEA Jour 1
Évaluation formative (pendant)	Observation et ajustements des intervenantes en temps réel — Mises en situation professionnelles supervisées — Feedbacks réflexifs	Ajustements individuels en direct
Évaluation finale (Jour 4)	Questionnaire de connaissances TMS & MPP — Auto-évaluation des acquis — Captation KIMEA comparative Avant/Après Expression du bilan personnel	Questionnaire en ligne (Google Forms) + Analyse visuelle KIMEA Tour de table
Évaluation satisfaction (Jour 4)	Recueil de la satisfaction globale de la formation	Questionnaire de satisfaction en ligne (Google Forms)
Évaluation à froid (6 mois)	Mesure du transfert des apprentissages en situation réelle de travail — Persistance des nouvelles postures — Impact sur la fatigue et les douleurs	Questionnaire Google Forms envoyé automatiquement à 6 mois post- formation

MODULE 1 — 2 jours / 14 heures / Jour 1

Matin — 9h00-12h30	Après-midi — 14h00-17h30
· Accueil des participants. Brise-glace, cohésion de groupe. · Mise en place des postes de travail (tables de massage, espace captation). Captation KIMEA initiale (15 min / participant) sur technique définie. · Échanges supervisés de pratiques : 3 massages de 15 min en parallèle.	· Visualisation des zones de tension · Restitution en groupe. · Apports théoriques : TMS — définition, impacts, conséquences pour les praticiens. · Retour sur le questionnaire TMS. · Découverte du concept MPP : adaptation du poste de travail, transfert du poids du corps, points d'appui, · Bilan et évaluation de la journée.

Jour 2

Matin — 9h00-12h30	Après-midi — 14h00-17h30
· Séance d'auto-massage. · Approfondissement des fondamentaux MPP : respiration et mouvement, attention corporelle, Gestion des passages en zones à risque et zones neutres transfert du poids, points d'appui, technique du « poser et déposer », fluidité des déplacements.	· Approfondissement des fondamentaux MPP : Intégrations et remédiations — pratiques supervisées, feedbacks réflexifs. · Bilan du Module 1 — questionnaire de satisfaction.

MODULE 2 — 2 jours / 14 heures / Jour 3

Matin — 9h00-12h30	Après-midi — 14h00-17h30
· Séance d'auto-massage. · Analyse des pratiques réalisées en inter-session. · Révision des fondamentaux MPP. · Enrichissement : le relief du massage — micro-pauses actives, variation du rythme, étirements, mobilisations douces.	· Variation des outils de contact (pouce, pulpe, paume, avant-bras). · Adaptation MPP aux situations spécifiques : fatigue, stress, femmes enceintes, personnes en situation de handicap, personnes âgées. · Pratiques supervisées, feedbacks réflexifs. · Bilan de la journée.

Jour 4

Matin — 9h00-12h30	Après-midi — 14h00-17h30
· Séance d'auto-massage. · Captation KIMEA comparative (même technique que Jour 1 — 15 min / participant). · Pratiques supervisées en parallèle : 2 techniques au choix (30 min + 15 min).	· Comparaison visuelle Avant/Après KIMEA — mesure des gains posturaux réels. · Dernières recommandations. · Réalisation collective du référentiel « bonnes postures & bonnes pratiques ». · Validation des acquis : questionnaires de connaissances et de satisfaction. · Expression du bilan personnel. · Fin de la formation