



**Activ'AT**

*Techniques de Relaxation*



Catalogue **Activ'AT**

---

*Formations*



## Centre Activ'AT

# Angélique Toullec

Spécialiste en techniques de relaxation et massages-bien-être

- » Formatrice et responsable du Centre Activ'AT
- » Accompagnatrice en prévention et gestion de stress
- » Intervenante en institut de beauté, hôtels et clubs sportifs...

En savoir plus :  
[www.activ-at.fr/a-propos/toullec-angelique/](http://www.activ-at.fr/a-propos/toullec-angelique/)



# Formations



Nogent-sur-Oise | Dans vos locaux

01

[MA-SPO]

## Prévention et bien-être par des techniques d'automassage dans le cadre sportif

Formation destinée aux apprenants des organismes de formation sportifs et à toute personne travaillant dans le domaine sportif.

En partenariat avec le Centre de formation E. Breton | [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

02

[GS-INI]

## Prévention et gestion du stress | Initiation

Formation destinée à acquérir les notions élémentaires relative au stress et à appréhender son propre stress.

En partenariat avec le Centre de formation E. Breton | [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

03

[GS-PRO]

## Prévention et gestion du stress | En milieu professionnel

Développer les comportements en entreprise et en milieu professionnel consistant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations.



04

[GS-EDU]

## Prévention et gestion du stress | En milieu éducatif

Développer les comportements en milieu éducatif en contribuant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations.





01

[MA-SPO]

## Prévention et bien-être par des techniques d'automassage dans le cadre sportif

### Description de la formation

#### Objet

- i Techniques d'automassage appliquées à la pratique sportive, avant-après le sport ou en entretien.

#### Compétences

- ✓ • Jour 1 : s'accompagner par l'automassage dans le but d'un mieux-être durable
- Jour 2 : compléter sa pratique en proposant à sa clientèle des techniques d'automassage dans le but d'un mieux-être

#### Validation

- 🔧 La fin de formation de l'automassage sportif est sanctionnée par une évaluation théorique et pratique. Une attestation de fin de formation est délivrée à l'apprenant en fin de formation.

### Informations pratiques

Publics : formation destinée aux apprenants des organismes de formation sportifs et à toute personne travaillant dans le domaine sportif. A savoir :

- 👤 • les personnes en cours ou sortant de formation dans le domaine du sport (BPJEPS, DEJEPS, CQP ALS, ...)
- les coaches, éducateurs sportifs, ...

👥 Nombre de participants : de 4 à 14 apprenants

Lieu de formation :

- 🏠 • Centre d'affaire et d'innovation sociale (SARCUS) de Nogent-sur-Oise
- ou dans les locaux du centre de formation partenaire



## Pré-requis

- ✓ Certificat médical indiquant l'absence de contre-indications
- ✓ Être majeur
- ✓ Spécificité pour suivre la **session 1** : être en formation ou en emploi dans le domaine du sport et avoir validé la session en distanciel
- ✓ Spécificité pour suivre la **session 2** : avoir effectué la session 1 et l'application pratique demandée avant la 2<sup>nd</sup>e session

## Planning

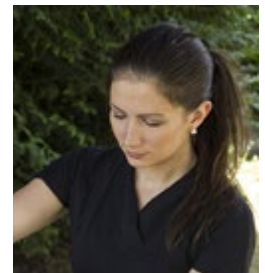
*Formation en présentiel avec travail personnel à fournir*

- ✓ en présentiel : **2 jours / 16 heures**
- ✓ session d'**1 heure** environ de pré-requis à effectuer en distanciel asynchrone, afin de pouvoir assister à la formation présentielle
- ✓ travail personnel à fournir entre les 2 jours de formation

## Formatrice

### **ANGÉLIQUE TOULLEC**

- ✓ Directrice de l'organisme de formation Activ'AT  
Réflexologue-Titre RNCP
- ✓ Praticienne en massages-bien-être Suédosportif®  
Praticienne en DLM Bien-être Vodder
- ✓ Assistante de formation pour le Centre de Formation Elisabeth Breton  
([www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr))  
Formatrice
  - pour adultes Titre RNCP
  - en prévention et gestion du stress (Fiche RS3876 | Fiche RS3713)
  - en automassages dans le cadre sportif





# PROGRAMME

## TRAVAIL À EFFECTUER EN DISTANCIEL ASYNCHRONE

- Durée approximative : 20 minutes
- Moyens : questionnaire, vidéo, textes à lire.

### Objectifs

#### Pour l'apprenant

- Connaître les statistiques et les bienfaits du massage sportif et de l'automassage à travers les études observationnelles et les supports présentés.
- Disposer de sources d'informations précises et réelles sur le thème abordé.

#### Pour Activ'AT

- Evaluer le niveau de connaissances des futurs apprenants sur le massage et l'automassage afin de préparer et adapter au mieux la formation en présentiel.

## SESSION 1 - 1ÈRE SESSION : AUTOMASSAGE AVANT / APRÈS LE SPORT POUR SOI

### Objectif

Appliquer l'automassage sur soi dans sa pratique sportive au quotidien (avant, en entretien et après le sport) dans le but d'un mieux-être durable.

#### Matin

- Debrief sur la formation en e-learning
- Connaître et utiliser les techniques d'automassage manuel appropriées en fonction du moment d'application avant l'effort
- Exercices pratiques seul et en binôme
- Identifier les effets de ces techniques

#### Après-midi

- Connaître et utiliser les techniques d'automassage manuel appropriées en fonction du moment d'application après l'effort
- Exercices pratiques seul et en binôme / trinôme
- Identifier les effets de ces techniques
- Cas d'études
- Evaluation des acquis
- Explication de l'application pratique à effectuer après cette session (et pour pouvoir suivre la deuxième journée)

### Moyens pédagogiques

Travail en présentiel en binôme, exercices pratiques à effectuer pendant la formation présentielle (et en dehors si souhait de poursuivre le Jour 2), supports pédagogiques, vidéo projection.

## SESSION 2 - 2E SESSION : AUTOMASSAGE AVANT / APRÈS LE SPORT POUR UN PUBLIC

### Objectif

Appliquer l'automassage sur soi dans sa pratique sportive au quotidien (avant, en entretien et après le sport) et transmettre ces techniques en fonction du public visé et en toute sécurité dans le but d'un mieux-être durable.

#### Matin

- Evaluation des acquis
- Retour sur expérience
- Cas d'études pratiques
- Contre-indications
- Notions de mesures de sécurité
- Conception de l'animation d'automassage

#### Après-midi

- Jeux de rôle
- Exercices pratiques (techniques d'automassage supplémentaires)
- Cas d'études
- Evaluation des acquis

### Moyens pédagogiques

Travail en binôme, exercices pratiques (à effectuer pendant et hors formation présentielle), supports pédagogiques, vidéo projection.



02

[GS-INI]

## Prévention et gestion du stress | Initiation

En partenariat avec le Centre de formation E. Breton | [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

### Description de la formation

#### Objet

- i Formation en présentiel permettant d'acquérir les notions élémentaires à propos du stress.

#### Compétences

- ✓
  - identifier et de reconnaître son propre stress
  - animer une conférence sur la prévention et la gestion du stress
  - concevoir un atelier de gestion du stress

### Informations pratiques

- 👤 Formation tous publics (professionnels du bien-être, de l'esthétique, éducateurs, toute personne souhaitant compléter ses connaissances dans la relation d'aide et de l'accompagnement, ...)
- 🕒 Durée : 3 jours / 21 heures + travail personnel à fournir (exercices, cas pratique, révisions)
- 👥 Nombre de participants : **14 apprenants maximum**
- 📍 Lieu : Centre d'affaire et d'innovation sociale (SARCUS) de Nogent-sur-Oise

### Moyens pédagogiques

- ✓ Travail en binôme
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Supports pédagogiques
- ✓ Vidéo projection



# PROGRAMME

## Déroulé du Programme de formation

### 1<sup>ère</sup> JOURNÉE

- ✓ Définition du stress
- ✓ Les mécanismes du stress
- ✓ Le rôle du système nerveux sur le stress
- ✓ L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- ✓ Les conséquences du stress et les hormones du stress
- ✓ Double évaluation de Lazarus et Folkman
- ✓ Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress
- ✓ Cas pratiques

### 2<sup>e</sup> JOURNÉE

- ✓ Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- ✓ L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- ✓ L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- ✓ Les troubles fonctionnels dus au stress
- ✓ Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI, questionnaire qualité de vie...)
- ✓ Cas pratiques

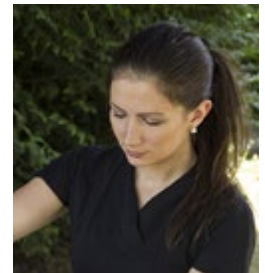
### 3<sup>e</sup> JOURNÉE

- ✓ Quelques techniques de relaxation
- ✓ Gestion des émotions
- ✓ Evaluation des ressources disponibles pour y faire face
- ✓ Le rapport à soi
- ✓ Comprendre ses besoins
- ✓ Les circuits de récompense
- ✓ Le potentiel cognitif
- ✓ Cas pratiques
- ✓ Evaluation des acquis

## Formatrices

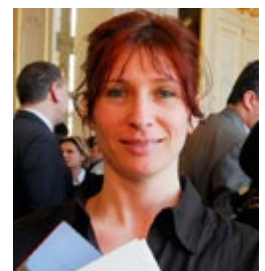
### ANGÉLIQUE TOULLEC

- ✓ Directrice de l'organisme de formation Activ'AT
- ✓ Réflexologue-Titre RNCP
- ✓ Praticienne en massages-bien-être Suédosportif®
- ✓ Praticienne en DLM Bien-être Vodder
- ✓ Assistante de formation (Centre de Formation E. Breton - [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)) en prévention et gestion du stress (Fiche RS3876 | Fiche RS3713)
- ✓ Formatrice
  - pour adultes Titre RNCP
  - en automassages dans le cadre sportif



### ELISABETH BRETON

- ✓ Directrice du Centre de formation Elisabeth Breton
- ✓ Réflexologue Titre RNCP, Conférencière et auteur et Responsable pédagogique des programmes de formation « *Prévention et Gestion du stress* » :
  - En milieu professionnel
  - Du personnel soignant
  - Des enseignants et du personnel éducatif







# Prévention & gestion du stress En milieu professionnel

En partenariat avec le Centre de formation E. Breton | [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

## Description de la formation

### Objet

- i La certification Prévention et gestion du stress en milieu professionnel forme les apprenants au développement de comportements en entreprise et en milieu professionnel consistant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations.

### Compétences

- ✓ • déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et en milieu professionnel
- ✓ • discerner et formuler les mécanismes de stress et de ses effets délétères sur la santé
- ✓ • appliquer les outils de gestion du stress, les adapter pour limiter ses tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail

## Informations pratiques

- Certification professionnelle : [www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3876](http://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3876)
- Formation réservée aux personnes ayant suivi la formation Prévention et gestion du stress | Initiation [GS-INI] et recommandée pour :
  - tous les salariés confrontés à des situations professionnelles génératrices de stress
  - les créateurs d'entreprises
  - les personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle

🕒 Durée : 6 jours / 42 heures + travail personnel à fournir (exercices, cas pratique, révisions)

👥 Nombre de participants : **14 apprenants maximum**

📍 Lieu : Centre d'affaire et d'innovation sociale (SARCUS) de Nogent-sur-Oise

## Moyens pédagogiques

- ✓ Travail en binôme
- ✓ Supports pédagogiques
- ✓ Intervention professionnels de santé
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Vidéo projection



# PROGRAMME

## Déroulé du Programme de formation

### 1<sup>er</sup> MODULE

#### 1<sup>ère</sup> journée

- Définition du stress
- Stress au fil du temps
- Modèle de Selye et les trois phases du stress
- Les mécanismes du stress
- L'axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et les hormones du stress
- La pyramide des besoins de Maslow
- Les signes du stress
- Outils d'auto-évaluation du stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Cas pratique

#### 2<sup>e</sup> journée

- La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Rôle de thalamus, circuits de vigilance et de récompense
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- Le système nerveux central et neurovégétatif
- Les troubles fonctionnels dus au stress
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress
- Cas pratique

#### 3<sup>e</sup> journée

- Techniques de relaxation
  - Gestion des émotions
  - Evaluation des ressources disponibles pour y faire face
  - Le rapport à soi et l'image de soi
  - Les circuits de récompense
  - Le potentiel cognitif
  - Evaluation des acquis
  - Préparation à la certification
- FICHE RS3876

### 2<sup>e</sup> MODULE

#### 4<sup>e</sup> journée

- Stress en milieu professionnel
- Les sources du stress en milieu professionnel
- Evaluer les risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail
- Outils d'auto-évaluation du stress, mesure physiologique du stress
- Cas pratiques
- Préparation à la certification

#### 5<sup>e</sup> journée

- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques (usure physiologique, seuil de tolérance, paliers d'adaptation)
- Les réponses physiologiques du stress au travail (TMS, anxiété, douleurs, troubles digestifs, burnout, etc.)
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI, questionnaire qualité de vie...)
- Cas pratiques
- Préparation à la certification

#### 6<sup>e</sup> journée

- Identifier le changement à faire sur son lieu de travail
- Evaluer les ressources disponibles pour y faire face
- Devenir personne ressource
- Cas pratiques
- Evaluation des acquis

### CERTIFICATION

La fin de la formation Prévention et gestion du stress en milieu professionnel est sanctionnée par un rapport présenté au jury validant ainsi les capacités professionnelles nécessaires à la Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel.

Le candidat dispose d'un délai de 3 à 6 mois après la fin de la formation pour déposer son rapport au jury et valider ses capacités.

Le jury évalue et valide les capacités acquises suivantes

- Analyse de pratiques
- Mise en situation
- Rapport d'expérience

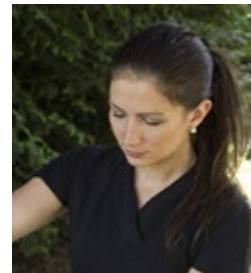
Activ'AT est un Organisme de formation habilité à former dans le cadre de cette certification professionnelle.

La certification (examen devant le jury) se déroulera au sein du Centre certificateur "Centre de formation Elisabeth Breton"

## Formatrices

### ANGÉLIQUE TOULLEC

- ✓ Directrice de l'organisme de formation Activ'AT
- ✓ Réflexologue-Titre RNCP
- ✓ Praticienne en massages-bien-être Suédosportif®  
Praticienne en DLM Bien-être Vodder
- ✓ Assistante de formation (Centre de Formation E. Breton - [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr))  
en prévention et gestion du stress (Fiche RS3876 | Fiche RS3713)
- ✓ Formatrice
  - pour adultes Titre RNCP
  - en automassages dans le cadre sportif



### ELISABETH BRETON

- ✓ Directrice du Centre de formation Elisabeth Breton
- ✓ Réflexologue Titre RNCP, Conférencière et auteur et  
Responsable pédagogique des programmes de formation
- ✓ « *Prévention et Gestion du stress* » :
  - En milieu professionnel
  - Du personnel soignant
  - Des enseignants et du personnel éducatif



## Ressources utiles



Connectez-vous à votre compte personnel de formation, notre formation GS-PRO peut être prise en charge.

[www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)



Consultez la description de la formation directement sur le site France Compétence, rubrique Répertoire Spécifique

[www.francecompetences.fr](http://www.francecompetences.fr)



**MON  
COMPTE  
FORMATION**

**FRANCE  
compétences**  
enregistrée au Répertoire spécifique

**04**

[GS-EDU]



# Prévention & gestion du stress En milieu éducatif

En partenariat avec le Centre de formation E. Breton | [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

## Description de la formation

### Objet

- i La certification vise à former les apprenants au développement de comportements en milieu éducatif en contribuant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations.

### Compétences

- ✓ • discerner et formuler les mécanismes de stress et ses effets délétères sur la santé
- ✓ • déceler les différentes sources génératrices de stress en milieu éducatif
- ✓ • appliquer les outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie des enseignants et du personnel éducatif

## Informations pratiques

• Certification professionnelle : [www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3713](http://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3713)



• Formation réservée aux personnes ayant suivi la formation Prévention et gestion du stress | Initiation [GS-INI] et recommandée pour l'ensemble des enseignants, du personnel éducatif, salariés, dirigeants, travailleurs indépendants, et toute personne de tous secteurs d'activités confrontée à des problématiques de prévention et de gestion du stress en milieu éducatif.



Durée : 3 jours / 21 heures + travail personnel à fournir (exercices, cas pratique, révisions)



Nombre de participants : **14 apprenants maximum**



Lieu : Centre d'affaire et d'innovation sociale (SARCUS) de Nogent-sur-Oise

## Moyens pédagogiques

- ✓ Travail en binôme
- ✓ Supports pédagogiques
- ✓ Intervention professionnels de santé
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Vidéo projection



# PROGRAMME

## Déroulé du Programme de formation

### 1<sup>er</sup> MODULE

#### 1<sup>ère</sup> journée

- Définition du stress
- Stress au fil du temps
- Modèle de Selye et les trois phases du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Conséquences du stress et les hormones du stress
- La pyramide des besoins de Maslow
- Les signes du stress
- Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique - l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Cas pratiques

#### 2<sup>e</sup> journée

- Double évaluation de Lazarus et Folkman
- Impact du stress sur le corps et le système psyché
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Rôle de thalamus, circuits de vigilance et de récompense
- Influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- Le système nerveux central et neurovégétatif
- Troubles fonctionnels dus au stress
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress
- Cas pratiques

#### 3<sup>e</sup> journée

- Gestion des émotions
- Rapport à soi et l'image de soi
- Evaluation des ressources disponibles pour y faire face
- Potentiel cognitif
- Techniques de relaxation
- Cas pratiques
- Evaluation des acquis
- Préparation à la certification FICHE RS3876

### 2<sup>e</sup> MODULE

#### 4<sup>e</sup> journée

- Stress en milieu éducatif
- Les sources de stress en milieu éducatif
- Évaluation des risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail d'enseignant
- Outils d'auto-évaluation du stress, mesure physiologique du stress
- Cas pratiques
- Préparation à la certification

#### 5<sup>e</sup> journée

- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques (usure physiologique, seuil de tolérance, paliers d'adaptation)
- Les réponses physiologiques du stress au travail (TMS, anxiété, douleurs, troubles digestifs, burnout etc)
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI, questionnaire qualité de vie...)
- Cas pratiques
- Préparation à la certification

#### 6<sup>e</sup> journée

- Identification du changement à faire sur son lieu de travail
- Evaluation des ressources disponibles pour y faire face
- Devenir personne ressource
- Cas pratiques
- Evaluation des acquis

### CERTIFICATION

La fin de la formation Prévention & gestion du stress en milieu éducatif est sanctionnée par un rapport présenté au jury validant ainsi les capacités professionnelles nécessaires à la Gestion du stress des enseignants et du personnel éducatif.

Le candidat dispose d'un délai de 3 à 6 mois après la fin de la formation pour déposer son rapport au jury et valider ses capacités.

Le jury évalue et valide les capacités acquises suivantes

- Analyse de pratiques
- Mise en situation
- Rapport d'expérience

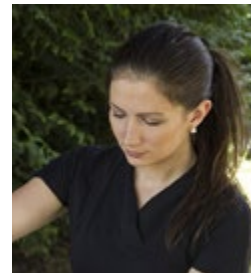
Activ'AT est un Organisme de formation habilité à former dans le cadre de cette certification professionnelle.

La certification (examen devant le jury) se déroulera au sein du Centre certificateur "Centre de formation Elisabeth Breton"

## Formatrices

### ANGÉLIQUE TOULLEC

- ✓ Directrice de l'organisme de formation Activ'AT
- ✓ Réflexologue-Titre RNCP
- ✓ Praticienne en massages-bien-être Suédosportif®  
Praticienne en DLM Bien-être Vodder
- ✓ Assistante de formation (Centre de Formation E. Breton - [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr))  
en prévention et gestion du stress (Fiche RS3876 | Fiche RS3713)
- ✓ Formatrice
  - pour adultes Titre RNCP
  - en automassages dans le cadre sportif



### ELISABETH BRETON

- ✓ Directrice du Centre de formation Elisabeth Breton
- ✓ Réflexologue Titre RNCP, Conférencière et auteur et  
Responsable pédagogique des programmes de formation
- ✓ « *Prévention et Gestion du stress* » :
  - En milieu professionnel
  - Du personnel soignant
  - Des enseignants et du personnel éducatif



## Ressources utiles



Connectez-vous à votre compte personnel de formation, notre formation GS-PRO peut être prise en charge.

[www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)



Consultez la description de la formation directement sur le site France Compétence, rubrique Répertoire Spécifique

[www.francecompetences.fr](http://www.francecompetences.fr)

# Plan d'accès pour une formation dans nos locaux

## Centre de formation

Centre d'affaires Sarcus - 9 Rue Ronsard, 60180 Nogent-sur-Oise



[www.activ-at.fr/a-propos/le-centre-de-formation/](http://www.activ-at.fr/a-propos/le-centre-de-formation/)



### TRANSPORTS EN COMMUN

Depuis PARIS NORD :

- 25 min via le TER pour arriver à la gare de CREIL
- ou 57 min via le RER D pour arriver à la gare de CREIL

Depuis AMIENS :

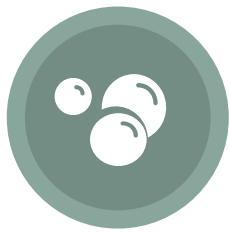
- 51 min via le TER pour arriver à la gare de CREIL

Puis :

- Une dizaine de minutes avec un des bus de la gare
- ou 23 min (1,5 km) à pied depuis la gare de Creil pour arriver au Centre.

### VOITURE

Un grand parking gratuit est dédié aux visiteurs du SARCUS situé à partir du 1 rue François Villon, à Nogent sur Oise (2 min à pied, 150 mètres).



## Contact

Centre de formation : du lundi au vendredi

Séances massages et réflexologie : du lundi au samedi / sur rendez-vous

---

Téléphone  
06 52 39 30 50

Email  
[contact@activ-at.fr](mailto:contact@activ-at.fr)

Adresse de correspondance  
Siège Social Activ'AT  
Angélique Toullec  
4 Allée Pierre et Marie Curie  
60270 Gouvieux



**Adoptez l'éco-attitude !**

N'imprimez que le bulletin d'inscription.