



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

Site Internet : www.kineouestprevention.com



Fiche action scolaire 3

Atelier découverte CASA (Corps Apaisé, Stress Atténué) en milieu scolaire

Contexte :

- Le stress est la cause reconnue de nombreux problèmes de santé.
- Le stress est un dévoreur d'énergie et un perturbateur social dans les collectif.
- Les lycéens et étudiants, et tout particulièrement ceux préparant des examens et concours, sont très concernés par cette problématique médico-sociale
- Les facteurs de risque du stress sont environnementaux (organisation du travail, relations humaines, ambiances physiques...) et personnels (troubles psycho-affectifs pré existants, mode comportemental, hygiène de vie, capacité d'organisation et d'adaptation..).
- L'association Kiné Ouest Prévention propose aux enseignants, professionnels de santé et éducateurs, confrontés au stress des lycéens et étudiants, des actions CASA (Corps Apaisé, Stress Atténué). Cette approche est centrée sur la régulation et la prévention des conséquences somatiques du stress..
- L'atelier découverte CASA peut constituer une première sensibilisation à cette approche.

Participants et durée : 6 à 14 salariés volontaires par atelier de 1H à 3H

Intervenant : Un kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail, accrédité par la commission pédagogique de Kiné France Prévention

Objectifs :

- Permettre aux participants de repérer les manifestations physiques du stress.
- Initier les participants à quelques outils de régulation physique du stress.

Contenu de l'atelier (selon la durée) :

- Stress, causes et conséquences, petite clarification à partir d'une question simple
- Qu'est ce que je ressens concrètement dans mon corps, en état de stress aiguë ou chronique : à chacun ses somatisations.
- Je connais les 5 sens qui me permettent de percevoir le monde, et ceux qui me permettent de percevoir mon corps ?
- Écoute corporelle : appuis, gravité, équilibre, respiration, circulation, énergie, tension/relâchement musculaire.
- Comprendre et apprivoiser sa respiration et en faire un outil d'apaisement des tensions physiques et des émotions négatives.
- Les muscles du stress (diaphragme, masseters, trapèzes..) : les connaître, les étirer, les masser, les relâcher.

- Les visualisations apaisantes pour calmer le mental.
- Ma séance CASA : pourquoi, ou, quand, comment...
- Réponse aux questions

Supports pédagogiques : un livret découverte CASA par participant.

Moyens logistiques à prévoir : Salle de 60 m² minimum, sans tables, une chaise par participant, une tenue confortable, un tapis de gym (tapis de sol, couverture...) et un petit coussin pour le confort des cervicales (coussin de salon).