

**DUSSERT Aurore**

étudiante en 3<sup>ème</sup> année et 4<sup>ème</sup> de formation « spécialiste en shiatsu »  
à l'école FENG HUANG

RAPPORT SUR LE STAGE

effectué dans la société :

**VERTIC**

de Bernin

**Mise en place de séances de shiatsu assis**

## **SOMMAIRE**

- 1) Présentation de la société
- 2) Les séances de shiatsu assis
- 3) Les Jushas
- 4) Bilan des séances en juin 2019
- 5) Conclusion
- 6) Remerciements et annexes

## 1) Présentation de la société :



Vertic est une PME dont le siège se trouve à Bernin près de Grenoble.

Depuis près de 20 ans, elle apporte des solutions innovantes sur le marché de la sécurité contre les chutes en hauteurs.

Elle fait partie du groupe Delta Plus, groupe familial de Apt dans le Vaucluse spécialisé dans les équipements de protection individuelle

Au sein de cette entreprise, une centaine de collaborateurs travaillent pour répondre aux besoins des clients.

Pour plus d'informations voici le lien du site internet :

<http://www.vertic.fr/>

## 2) Les séances de shiatsu assis :

Les séances ont débuté en décembre 2018, les vendredis, sur une fréquence de deux fois par mois (cf annexe 1).

Elles se pratiquent dans la salle de réunion, à l'étage de l'entreprise, de 12h à 15h40 sur une chaise ergonomique.

Une séance dure vingt minutes. Elle démarre avec un temps de parole et enchaîne avec un shiatsu assis de quinze minutes.

Pour la première séance, un échange, autour d'un questionnaire transmis avant, se fait afin de connaître mon jusha et savoir s'il n'a aucune contre-indication (cf annexe 2).

A chaque déplacement dans l'entreprise, je vois onze personnes au maximum, suivant le planning du tableau d'accueil.



### 3) Les jushas :

- Répartition :

Sur la période de décembre 2018 à juin 2019, j'ai pratiqué un shiatsu assis à **40 personnes**.

MIXITÉ : 26 hommes et 14 femmes.

#### FRÉQUENCE :

1 fois sur la période	22 personnes
2 fois sur la période	6 personnes
3 fois sur la période	3 personnes
4 fois sur la période	6 personnes
5 fois sur la période	3 personnes

Sur la période de septembre 2019 à décembre 2019, j'ai pratiqué un shiatsu assis à 6 personnes de plus qu'en juin 2019. Au total, j'ai rencontré **18 personnes**.

MIXITÉ : 6 hommes et 12 femmes.

#### FRÉQUENCE :

1 fois sur la période	9 personnes
2 fois sur la période	6 personnes
4 fois sur la période	6 personnes
5 fois sur la période	1 personne
6 fois sur la période	2 personnes

Sur cette période, j'ai fait du shiatsu assis sur de nouveaux salariés. En outre, je peux voir que j'ai quelques personnes régulières.

Voici un exemple de séances sur un jusha:

Pour chaque séance, je pratique un appui mains plates le long de la colonne vertébrale. A la fin de la séance, 3 lissages sont faits sur le dos.

- Homme
- Pas de contre-indication à la pratique du shiatsu assis
- Quelques douleurs cervicales dues à une mauvaise position.

1<sup>ère</sup> séance :

DOS	Méridien V
SCAPULA	Avec la 1 <sup>ère</sup> phalange et le pouce, ligne autour et sur celle-ci
TRAPÈZE	2 lignes au niveau des trapèzes. Méridien VB
NUQUE	Travail au pouce des lignes du cou
SACRUM	Méridien V/R.
BRAS	Empaument et Méridien IG / Étirement des bras

2<sup>ème</sup> séance :

Il se sent fatigué et speed. Ses douleurs au cou surtout à gauche sont encore bien présentes.

DOS	Méridien V
SCAPULA	Avec la 1 <sup>ère</sup> phalange et le pouce, ligne autour et sur celle-ci
TRAPÈZE	2 lignes au niveau des trapèzes. Méridien VB
BRAS	Empaument et méridien IG/ Étirement des bras
NUQUE	Travail au pouce des lignes du cou
SACRUM	Méridien de la V/R.

### 3<sup>ème</sup> séance :

Il se lève tôt et sent qu'il a besoin de dormir davantage. Ses douleurs cervicales ont diminué.

#### **Haikoshin :** Jitsu IG Kyo TR/VB

DOS	Méridien V
SCAPULA	Avec la 1 <sup>ère</sup> phalange et le pouce, ligne autour et sur celle-ci. Le côté gauche est figé. Méridien VB Mobilisation et décollement de la pointe de la scapula
TRAPÈZE	2 lignes au niveau des trapèzes. Méridien VB/TR
BRAS	Empaument et méridien IG/ Étirement des bras
NUQUE	Travail au pouce des lignes du cou
TÊTE	Travail au pouce des lignes du crâne/20 DMI

### 4<sup>ème</sup> séance :

Il dort mieux et se sent mieux en ce moment.

#### **Haikoshin :** Jitsu IG Kyo P/RTE

DOS	Méridien V
SCAPULA	Avec la 1 <sup>ère</sup> phalange et le pouce, ligne autour et sur celle-ci. Les muscles autour de l'omoplate sont tendus Mobilisation et décollement de la pointe de la scapula
TRAPÈZE	2 lignes au niveau des trapèzes
BRAS	Empaument et méridien P/ Étirement des bras
NUQUE	Travail au pouce des lignes du cou
TÊTE	Travail au pouce des lignes du crâne/20 DMI

### 5<sup>ème</sup> séance:

En ce moment, le travail est intense.

#### **Haikoshin :** Jitsu V

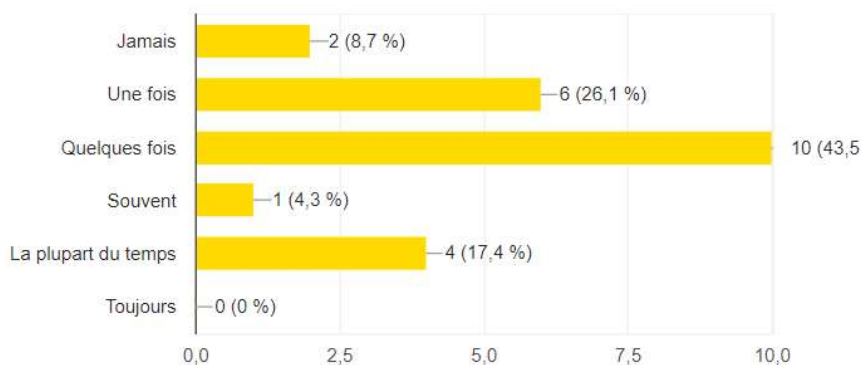
DOS	Méridien V
SCAPULA	Avec la 1 <sup>ère</sup> phalange et le pouce, ligne autour et sur celle-ci. Mobilisation et décollement de la pointe de la scapula
TRAPÈZE	2 lignes au niveau des trapèzes
BRAS	Empaument des bras
NUQUE	Travail au pouce des lignes du cou

#### 4) Bilan des séances en juin 2019 :

Ce questionnaire a été envoyé aux salariés. Sur les 40 personnes ayant reçu un shiatsu assis, j'ai eu 23 réponses.

Je suis venu :

23 réponses

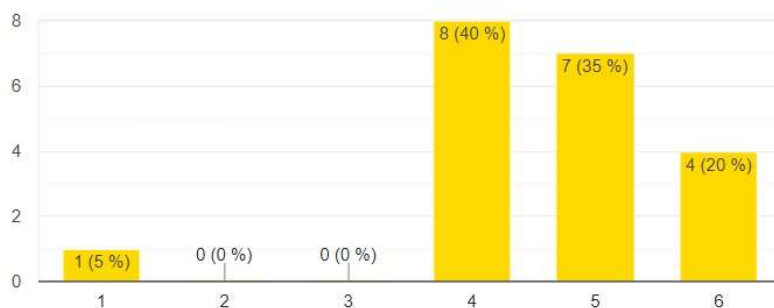


Sur les personnes qui ne sont jamais venues, leurs raisons sont :

- Pas besoin de massage
- Pas très massage

J'aime le shiatsu assis :

20 réponses



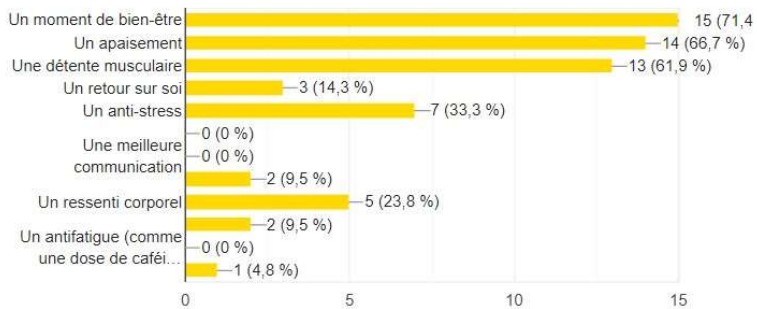


(sur une échelle de 1 à 6)

Sur les personnes ayant répondu au questionnaire, le shiatsu assis est apprécié par la plupart.

Une séance de shiatsu assis m'apporte : (Plusieurs réponses possibles)

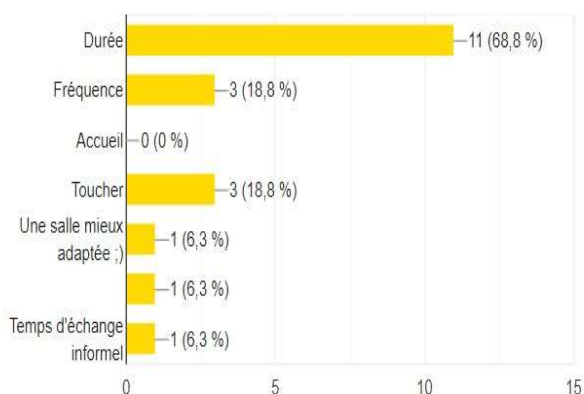
21 réponses



Un moment de bien-être, un apaisement et une détente musculaire sont les réponses les plus données.

Avez-vous des remarques pour améliorer les séances ?  
(Plusieurs réponses possibles)

16 réponses



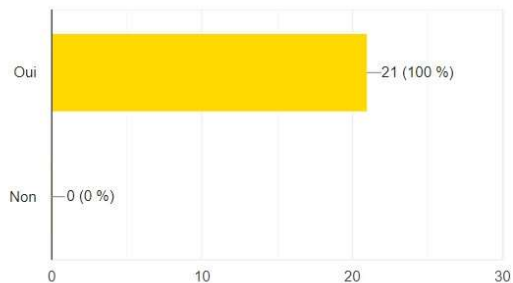
Pour améliorer les séances, la durée est vraiment l'élément qui est ressorti dans le questionnaire.

J'ai donc passé **les séances à 30 minutes** à partir de septembre 2019.

J'ai pu me rendre compte que ce temps est plus bénéfique pour l'ensemble des jushas.

Souhaitez-vous que les séances se poursuivent au sein de votre entreprise ?

21 réponses



L'ensemble des personnes sont pour **le maintien des séances dans l'entreprise.**

Les raisons de l'envie du maintien sont :

- Moment de détente, bien-être, apaisement, réduire les tensions dans l'entreprise
- Régularité pour un travail de fond

Avec peut-être des améliorations :

- Choix des zones du corps, inscription au vu des bons retours.

Vous pouvez consultez les retours du questionnaire en faisant une demande sur l'adresse mail [dussert.aurore@gmail.com](mailto:dussert.aurore@gmail.com).

## 5) **Conclusion :**

Après cette année dans l'entreprise, j'ai pu me rendre compte de la diversité des personnes avec leurs propres besoins.

Je me suis confortée dans l'idée que le shiatsu assis est un plus pour les entreprises. Je veux développer ce champ professionnel afin de faire connaître « au grand public » le shiatsu.

A l'heure d'aujourd'hui, j'ai encore beaucoup de choses à découvrir pour être le plus en accord avec le besoin des salariés mais également des entreprises.

J'ai choisi de continuer mon stage dans cette entreprise de janvier 2020 à juin 2020 pour mettre en place du shiatsu allongé. Je veux pouvoir me rendre compte des bienfaits ainsi que des différences perçues par les jushas entre ce travail au sol et sur une chaise ergonomique.

La prochaine étape est de faire un questionnaire pour les salariés, pour les dirigeants de l'entreprise et le comité d'entreprise afin de construire mon étude de marché.

6) **Remerciements et annexes :**

A l'entreprise VERTIC pour la confiance qu'elle m'a offerte.

A ma formatrice, Ghislaine Checchini, qui me soutient tout le long de cette formation.

A mes jushas, merci pour votre curiosité, votre confiance et vos retours qui me guident pour être au plus juste.

Annexe 1 : Présence de décembre 2018 à décembre 2019

Annexe 2 : Questionnaire donné à mes jushas

Annexe 3 : Lexique

