



Non, ce n'est pas une séance d'aquagym pour touristes en vacances au fenua, mais un cours "pratique" de "massage aquatique" distillé dans le cadre de leur formation universitaire.

RELAXATION - Seize étudiants de l'université en formation pour devenir "manager spa"

Les vertus du massage aquatique

► En 3 points

- L'université propose depuis deux ans des formations inédites dédiées au monde du bien-être.
- Retraité, étudiant, chômeur ou salarié, les profils des étudiants sont divers, mais la motivation de s'investir dans le secteur de la relaxation est forte.
- Les seize inscrits à cette formation récompensée par un diplôme universitaire (DU) participent aux sessions théoriques et aux stages pratiques depuis début septembre.

En combinaison de plongée, une casquette vissée sur la tête une fleur de tiare glissée derrière l'oreille, ou bien chapeauté avec élégance en bikini, c'est une troupe bigarrée qui s'ébrouait ce mardi dans la piscine du Manava. Sous un soleil radieux avec une vue à 180° sur Moorea, face au bar de l'hôtel, les baigneurs n'étaient pas des touristes en séance d'aquagym, mais des étudiants de l'université en cours de "massage aquatique". Une session "pratique" de la formation – qui complète la théorie sur l'anatomie notamment – de leur cursus universitaire "manager spa". À leurs côtés, pour leur enseigner les bons gestes, les techniques essentielles, Isabelle Trébuçq, fondatrice de l'école internationale Tahiti massage à l'origine de la formation. "L'an dernier nous avons mis en place un diplôme universitaire de "praticien du

bien-être". Cette année, nous proposons "manager spa", seize étudiants sont inscrits. Ce sont des formations inédites qui répondent réellement à un besoin de professionnels sur le territoire ; les étudiants ont bien compris que ce secteur d'activité est en expansion", confie Isabelle Trébuçq. Cette semaine, c'est l'heure de l'évaluation "massage aquatique", une technique qui a remporté tous les suffrages, malgré la fraîcheur de l'eau... Enfin toute relative, on n'est quand même à Tahiti ! "L'idéal c'est une eau à 35° pour limiter la déperdition calorifique", remarque Isabelle.

Soulager les articulations et libérer les tensions

"C'est un massage cocooning. Les conditions de cette pratique se rapprochent de notre vie intra-utérine avec un enveloppement du corps dans un milieu aquatique". En utilisant de façon optimale la portance de l'eau, le praticien se libère de la gravité, les effets combinés sont ceux d'un

massage relaxant, d'une séance de stretching et d'une mobilisation naturelle et douce des

Un enveloppement du corps qui se rapproche de notre vie intra-utérine

articulations. La pression hydrostatique favorise le retour veineux, soulage les petits troubles de la circulation sanguine, la sensation de jambes lourdes notamment. "L'eau permet une relaxation musculaire unique due aux étirements passifs des muscles, cela libère les tensions et favorise la récupération après l'effort", assure la formatrice. "La perte de repères terrestres offre un réel temps de repos, la notion d'espace-temps devient floue, la personne se relaxe". Un agréable moment, une relaxation optimale. Stéphanie, 35 ans, employée dans un spa est convaincue : "C'est très intéressant cette pratique aquatique, c'est une approche innovante qui apporte un ressenti éton-

nant et agréable aussi pour celui qui masse. C'est vraiment concret, c'est une première pour

moi et c'est très enrichissant". Les seize élèves ne sont qu'au début de leur formation qui s'achèvera en juin 2012. L'an prochain, c'est un diplôme universitaire de "praticien du bien-être" qui sera ouvert à l'UPF. ■

Claire Chunlaud

Pour info

Si vous souhaitez découvrir cette technique du massage aquatique, sachez que l'école internationale Tahiti massage propose ce module de relaxation du 14 au 17 novembre. Inscription au 76.58.70.



"La flottabilité induite par l'eau permet d'échapper à la gravité, il n'y a pas de poids à porter, ce qui soulage les articulations. Le massage aquatique est très intéressant pour les femmes enceintes, les personnes en surcharge pondérale, les polytraumatisés, les handicapés moteurs, les sportifs dans le cadre de la récupération physique après l'effort, mais aussi de façon plus générale tous les candidats au bien-être total", remarque la formatrice, Isabelle (à gauche sur notre photo).

Vous organisez un événement "Santé", une conférence, une sensibilisation, un dépistage, des actions pédagogiques... contactez-nous à : cchunlaud@ladepeche.pf ou : dimanche@ladepeche.pf

► Interviews

Mehiti

27 ans, de Mahina
Sans emploi

"Des sensations nouvelles"

Comment as-tu eu connaissance de cette formation ?

"Par la presse locale ; je recherchais une orientation et j'ai eu l'envie de m'inscrire. Au départ, pour le diplôme de praticien du bien-être, puis, je me suis ensuite intéressée à cette formation de manager spa."

La relaxation, le bien-être sont-ils des domaines dans lesquels tu évoluais déjà professionnellement ?

"Pas du tout, j'ai un bac informatique et j'ai occupé divers emplois qui n'ont rien à voir. Depuis un an, j'étais sans activité, mais aujourd'hui, j'ai trouvé ma voie. Une fois mon diplôme en poche, je chercherai à travailler dans un spa pour mettre en pratique mes savoirs. Mais par la suite, je souhaite créer mon entreprise."

Aujourd'hui, le massage aquatique est une technique particulière, tu connaissais ?

"C'est une surprise totale, c'est très intéressant. Les sensations sont nouvelles autant pour le "massé" que pour celui qui masse. C'est une technique que j'apprécie beaucoup dans ses postures et les gestes à prodiguer." ■



Georges

48 ans
Infirmier en psychiatrie
à l'hôpital de Taaone

"Apaiser le patient stressé, anxieux"

Tu travailles dans le milieu hospitalier auprès d'un public en souffrance, qu'attends-tu de cette formation ?

"Elle s'inscrit dans la continuité des techniques de relaxation que l'on utilise déjà avec certains patients stressés et anxieux. Un protocole a été mis en place en ce sens par le docteur Amadéo, chef de service à l'hôpital du Taaone."

Quels sont les patients qui bénéficient de ces techniques ?

"Elles sont réservées à certains d'entre eux sur prescription médicale, elles ne sont pas adaptées à tous. On détermine qui et quelle approche. Certains ne peuvent pas être touchés, il ne doit pas y avoir de malentendu, le but est d'apaiser le patient. Les zones concernées sont les épaules et la technique la plus fréquente la réflexologie."

Que penses-tu du massage aquatique ? Connais-tu cette technique ?

"C'est très relaxant. Avant de m'occuper des adultes, j'intervenais auprès des enfants et cette approche est plus aisée avec eux. Car, dans la culture polynésienne, on les baigne, on les masse avec du monoi. Le massage a des vertus apaisantes évidentes." ■

Propos recueillis par Cl. C

