

 2 JOURS

 14H

 Particulier : 450€  
Prise en charge : 550€\*  
*\*OPCO, entreprises, pole emploi*

 8 stagiaires maximum par formation

 93 Chemin de la Guichardière  
49125 Briollay

 Personnes en situation de handicap, vous pouvez contacter notre référente au 07.82.14.76.82

### Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.  
*Il est cependant préférable d'avoir un projet professionnel*

### Public

Esthéticienne, professionnel bien-être et médical, demandeur d'emploi, salarié. Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

### Niveau de difficulté



Originaire des Etats-Unis, ce massage permet de travailler les muscles en profondeurs mais lentement, agissant ainsi sur les ligaments, fascias et tendons. Il est apprécié notamment par les sportifs pour relâcher les tensions musculaires et les raideurs, favoriser la récupération, redonner souplesse au corps...

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Etre capable de réaliser un massage en toute autonomie (techniques, fluidité, drapping, environnement)
- Adopter des postures équilibrées et non épuisantes
- Connaitre les contre indications et les bienfaits
- Savoir adapter le rythme et la pression aux besoins du massé
- Savoir installer un poste de travail efficacement

### MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- 10% de théorie et 90% de pratique
- Protocole détaillé
- Modèles pour une pratique en conditions réelles

### SUIVI ET EVALUATION DES RESULTATS

- Feuille d'émargement signée par l'apprenant et la formatrice
- Attestation de fin de formation (article L.6353-1 du Code du Travail, une attestation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation)
- Evaluation sur modèle

### DELAI D'ACCES

Le stagiaire pourra s'inscrire au plus tard un jour avant la formation en fonction de la disponibilité à la date d'inscription.

### PROCEDURE D'INSCRIPTION

- Un entretien est réalisé par téléphone afin de connaître votre projet, vos besoins et de vous présenter le programme, les objectifs, le déroulé de la formation...
- Inscription en ligne sur [www.czen49.fr](http://www.czen49.fr)
- Envoi d'un contrat ou d'une convention et d'une convocation par email
- Envoi d'un lien pour accéder à différents documents (CGV, livret accueil, liste équipement, règlement intérieur...)

### PROGRAMME JOUR 1 (9h-12h30 et 13h30-17h)

- Présentation : stagiaires, formatrice, formation (objectifs, déroulé...)
- Théorie (histoire du massage, bienfaits, contre-indication, règle hygiène, équipement...)
- Connaitre les postures de base (cavalier et fente)
- Echauffement corporel
- Installation du poste de travail et du modèle
- Démonstration par la formatrice
- Mise en situation par le stagiaire (Techniques : pétrissage, lissage, tapotement, percussion...)
- Rangement et nettoyage du poste de travail
- Retour sur la journée, questions

### PROGRAMME JOUR 2 (9h-12h30 et 13h30-17h)

- Echange, questions sur la journée 1 entre stagiaires et formatrice
- Echauffement
- Installation du poste de travail et du modèle
- Démonstration de la suite du protocole par la formatrice
- Mise en situation par le stagiaire (Techniques : pétrissage, lissage, tapotement, percussion...)
- Evaluation du stagiaire sur l'intégralité du massage sous le contrôle de la formatrice
- Echange et questions entre stagiaires et la formatrice
- Remise d'un questionnaire de satisfaction et d'auto-évaluation, d'une attestation de fin de formation et d'un certificat
- Rangement et nettoyage du poste de travail

Céline REVEILLARD

07.82.14.76.82 – [contact.czen49@gmail.com](mailto:contact.czen49@gmail.com)

