

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage africain en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manœuvres et leurs bonnes exécutions et ceci afin de le proposer comme nouvelle prestation à sa clientèle.

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis.

### **CATÉGORIE DE L'ACTION**

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

### **MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES**

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

### **MOYENS TECHNIQUES**

Matériel fourni : tables de massage, matelas chauffants, linge et huile

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Travail sous forme de binôme

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Réalisation d'un protocole complet par chaque apprenant en 2<sup>ème</sup> partie de 2<sup>ème</sup> journée.

### **MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION**

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'un massage africain dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manoeuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : **Isabelle**

06.16.33.84.04 : **Alexandra**

## **INTERVENANTE**

Alexandra FLORENCIO : Formatrice depuis 2006, diplômée d'un BTS d'esthétique, a eu également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Alexandra a, par ailleurs, suivi des études en kinésiologie, médecine chinoise, réflexologie plantaire. Diplômée de la formation de formateur depuis septembre 2018.

## **INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS**

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

## **DURÉE**

Nombre d'heures 16 heures.

## **PARTICIPANTS**

Par groupe de 8 (huit) maximum

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.**

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION : Modelage Africain**

### **1er JOUR :**

**09h30-10h00**      **Présentation du groupe**

**10h00-11h00**      **Théorie**

Historique

Qu'est-ce que le modelage Africain ?

Comment se déroule une séance de modelage Africain ?

Buts et objectifs

Bienfaits

Contre-indications

**11h00-12h30**      **Démonstration des premières manœuvres**

Prise de contact :

Respiration

Modelage des Jambes :

Envelopper le pied avec les deux mains en mouvements circulaires

Chauffer la base des pieds en zig zag et terminer par masser chaque orteil

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64*

Phalanges articulées sur tout le pied

Masser le talon et son pourtour

*Mollet*

Les pouces perpendiculaires au mollet et les phalanges fermées remonter sur le mollet

Les deux mains en araignées pétrir le muscle

Lissage à un pouce du mollet interne

**13h30-16h30**

**Démonstration des manœuvres suivantes**

*Cuisse*

Effleurage de la cuisse et de la fesse avec l'avant-bras

Les deux mains en araignée pétrir le muscle

Phalanges articulées

Lisser la cuisse vers soi

Lisser la cuisse en patte de tigre

Dos :

Lissage en patte de tigre

Lissage doigts écartés

Lissage avec les avant-bras

Effleurage en mouvement circulaire

Étirer la taille

**Mise en pratique : les participants travaillent 2 par 2**

**16h30-18h00**

**Changement de groupe, les praticiens deviennent receveurs et les receveurs deviennent praticiens, apprentissage des mêmes manœuvres.**

## **2ème JOUR :**

**09h30-11h00**

**Démonstration des manœuvres suivantes :**

Jambe face avant :

Effleurer le pied en sandwich

Lisser en patte de chat la face plantaire

Chauffer la base des orteils en zig zag

Phalanges articulées sur le dos du pied

Jambes

Phalanges articulées de part et d'autre du tibia

Effleurage

Araignée cuisse

Lisser la cuisse vers soi

Ventre :

Horloge

Massage en étoile autour du nombril

8 autour des seins

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

Envelopper épaules, trapèzes, nuque  
Phalanges articulées trapèze  
Pétrissage des trapèzes  
Masser le cuir chevelu

**Un premier groupe met en pratique.**

- 11h00-12h30** Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticien.
- 13h30-15h00** Prise de notes et synthèse du travail effectué.
- 15h00-16h30** Un groupe effectue un modelage complet tandis que les autres servent de modèle.
- 16h30-18h00** Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.
- 18h00-18h30** **Remise des attestations de formation au Modelage Africain**

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64*