

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être en capacité de dispenser un protocole de massage sportif 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^{ème} partie de 2^{ème} 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 Sportif 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

Madame Laëtitia BERHOCOIRIGOIN

Formatrice depuis plusieurs années, Laëtitia est diplômée en esthétique, a également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Laëtitia est formatrice sur plusieurs protocoles de massages.

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 : Massage Sportif

1er JOUR :

09h30-10h00 Présentation du groupe

10h30-12h30 Théorie

- Origine du modelage Sportif
- Révision des muscles principaux
- Durée
- Prix
- Indications et Contre-indications

13h30-16h30 Démonstration des premières manœuvres

FACE DORSALE :

1) JAMBES

- Effleurages
- Effleurages en alternance
- Effleurages en tissage
- Foulage global

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

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

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

- Foulage spécifique
- Mouvements circulaires avec les pouces
- Pétrissages mains, paumes, doigts
- Drainages superposés
- Drainages profonds
- Drainages glissés
- Ébranlements
- Étirement

2) Pieds :

- Poing pressions
- Drainage du pied

Dos :

- Effleurages simultanés
- Effleurages alternés
- Effleurages en tissages
- Effleurages simultanés
- Pétrissages
- Pétrissages trapèzes, cou et omoplates
- Ébranlements des trapèzes
- Mouvements circulaires cou
- Drainages en talonnade
- Drainage ouvert
- Drainage avec l'avant-bras
- Effleurage final

2ème JOUR :

09h30-11h00 Démonstration des manœuvres suivantes.

FACE VENTRALE :

1) JAMBES

- Effleurages
- Effleurages en alternance
- Foulage global
- Foulage spécifique
- Mouvements circulaires avec les pouces
- Pétrissages mains, paumes, doigts
- Drainages superposés
- Drainages profonds

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

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

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

- Drainages glissés
- Ébranlements
- Étirement

2) PIEDS :

- Mouvements circulaires autour des malléoles
- Lissage du dessus du pied

3) BRAS ET MAIN :

- Effleurage
- Foulage
- Pétrissages
- Drainages
- Petits « V » dans la paume de la main
- Foulage avec index et majeur dans la paume de la main

4) VISAGE :

- Effleurage décolleté, épaules et nuque
- Effleurage trapèzes et base du crâne
- Étirement de l'ovale du visage
- Lissage du front
- Mouvements circulaires sur les tempes

Les receveurs deviennent praticiens.

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 massage Sportif

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

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

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