

# Formation Massage

## 3 Positions pour masser

### Programme détaillé

#### Durée :

3 jours / 21 h

#### Objectifs pédagogiques :

- Savoir installer le massé sur futon, chaise et table de massage
- Savoir se positionner pour donner un massage dans ces 3 positions
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Réaliser un massage complet du corps dans les 3 positions

#### Public :

Tout public

#### Contenu pédagogique :

##### Posture corporelle & massage

Adapter, régler et choisir son matériel

Travail de l'ancrage

Notion d'appuis et de stabilité

Utiliser son poids de corps dans les trois positions

Positions du massé adaptée à ses besoins

#### Pré-requis :

Avoir suivi un module de massage

Ou avoir une certification en massage

#### Sanction de formation:

Attestation de formation

#### Révisions

Protocole d'un massage de 1h au sol et sur table

#### Enchaînement

Protocole du massage Amma

Adapter en fonction des besoins du client.

#### Intervenant :

Carine MICHEL

Formateur en technique de massage depuis 2023

#### Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
  - **active**, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
  - **participative**, basée sur le questionnement et les échanges des participants

#### Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : brefs exposés, échanges, démonstration, mises en application...  
Supports pédagogiques : Support papier / vidéos

#### Modalités d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée
- Evaluation de la satisfaction, à chaud