

Les fondamentaux du massage et initiation à la technique du massage du dos

Public	Toute personne débutante souhaitant se former à la maîtrise du massage à titre personnel ou professionnel, en commençant par le massage relaxant du dos
Prérequis	Être majeur
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif maximum : 6 participants
Modalités et délai d'accès	Inscription via notre bulletin d'inscription sur le site web : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session Nous nous engageons à vous répondre dans les 48h Si prise en charge par un OPCO, par le FIF PL ou par France Travail : vous devez en faire la demande un mois avant le démarrage de la session
Présentation générale	Un cadre d'apprentissage idéal en pleine nature, une ambiance conviviale et intimiste au sein d'un petit groupe, qui permet d'être accompagné de manière personnalisée tout en intégrant un groupe de pairs favorisant le partage de connaissances et d'expérience. Une alternance entre théorie et pratique pour s'entraîner et se perfectionner dans les gestes et les bonnes pratiques. Un suivi post formation sur un groupe collaboratif privé.
Objectifs pédagogiques	À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de : • appliquer les normes d'hygiène et de sécurité relatives au massage • organiser la prestation de massage et mettre en place son espace et son plan de travail • adopter la posture professionnelle requise concernant la confidentialité, la discrétion, le respect et l'éthique • réaliser un massage de la zone du dos avec une pression adaptée à l'anatomie et à la physiologie de la personne
Contenu de la formation	- Module 1 (1 h) : La posture du professionnel - Réglementation , droit et législation - Respect et éthique - Recherche du besoin client - Module 2 (1h30) : L'espace de travail - Les normes d'hygiène - Les normes de sécurité - La préparation de l'espace et du plan de travail - Module 3 (1h30) : Les bases de l'anatomie et la physiologie - Les fondamentaux du corps humains (organes, muscles) - La circulation sanguine et lymphatique - Le rôle de la respiration - Les tensions musculaires

	- Module 4 (1h45) : La pratique du massage du dos - Lecture du protocole - Démonstration - Mise en situation en binôme et remédiation (1h15) Evaluation finale Débriefing Validation du protocole Remise d'attestation de fin de formation
Modalités pédagogiques	Moyens : • Ressources pédagogiques (<i>support de présentation, livret pédagogique, planche protocolaire</i>) ; • Espace équipé avec le matériel de massage nécessaire (<i>plan de travail, table de massage, etc.</i>) Méthodes : • Expositive (présentation de la théorie et des normes en vigueur, démonstrations) • Interrogative et déductive pour rendre l'apprenant acteur de sa réflexion quant à sa posture et sa pratique • Active et expérientielle (mises en situation, applications pratiques) • Collaborative (partage entre pairs, travail en binômes) Modalités : Présentiel, personnalisation de l'apprentissage, alternance entre théorie et pratique.
Moyens d'encadrement de la formation	L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels de l'apprenant au travers d'un accompagnement personnalisé. Le livret pédagogique permet de suivre les supports à mesure de l'avancée de la formation, et des mises en situation régulières assurent l'acquisition des compétences et la progression. Des bilans en fin de journée de formation pour recueil des impressions et régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique. Un débriefing suite à l'évaluation sommative avec proposition de remise à niveau (non comprise dans l'action de formation) en cas de non-réussite. Une évaluation à chaud en fin de formation en vue d'améliorer le dispositif si besoin.
Compétences / Capacités professionnelles visées	- Techniques : la réalisation de la prestation du massage californien de manière adaptée à la personne - Relationnelles : une posture professionnelle adaptée à la fonction de masseur - Organisationnelles : un espace et un plan de travail organisés, propres, sécurisés et aux normes ; la gestion du timing de la prestation de massage - Transversales : l'application des normes d'hygiène et de sécurité
Durée	Durée totale : 1 jour soit 8 heures
Dates	Calendrier 2026 : Session 1 : 24 janvier Session 2 : 08 Février session 3 : 10 avril

	session 4 : 14 juin session 5 : 14 août session 6 : 18 octobre Session 7 : 11 novembre
Lieu	656, Grands-Fonds Section saint Nicolas, 97 160 Le Moule
Coût par participant	400 € TTC par participant
Accessibilité	 Pour les personnes en situations d'handicap, l'organisme s'engage à réaliser les aménagements nécessaires Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap
Responsable de l'action, Contact	FLEMIN Emilie opalsens@gmail.com 0690 144-222
Formatrice	FLEMIN Emilie Titulaire d'un CAP esthétique- cosmétique-parfumerie , BP esthétique, de multiples formations en massages bien-être et d'une attestation de formation de formateur
Suivi de l'action	Mise en place d'outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par les apprenants, de manière individualisée : - Émargement par les apprenants et la formatrice, en deux temps, une première fois le matin et une seconde l'après-midi ; - Tour de table pour présentation et échange quant aux besoins des participants ; - Évaluations formatives tout au long de la formation ; - Bilans à la fin de chaque journée de formation ; - Évaluation sommative en fin de formation ; - Attestation de fin de formation délivrée à l'issue de l'action
Evaluation de l'action	Notre processus d'évaluation se déploie sur plusieurs étapes clés, permettant ainsi une adaptation de la formation et une évaluation pertinente des progrès accomplis. • Analyse du besoin et évaluation de positionnement, avant la formation • Évaluations formatives tout au long de la formation • Évaluation sommative à la fin de la formation • Évaluation qualitative de la prestation (satisfaction) "à chaud" directement à l'issue de la formation, et des acquis (résultats et performance) "à froid", 6 mois plus tard



**Pour aller plus
loin**

Niveau 2 : massage californien