

Programme pédagogique

Présentation synthétique

Massage “Sportif Suédois”

Catégorie d'action : action de formation concourant au développement des compétences
Parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel

Informations pratiques

Durée totale : 10H sur 5 modules de 02h00 – planification des modules individuels

Modalité de formation : Présentielle

Coût de la formation : voir le devis ou le contrat ou la convention de formation.

Dates de la formation : Voir le devis ou le contrat ou la convention de formation

Public et prérequis

Public : Professionnels de l'esthétique, du secteur du bien-être, du secteur paramédical ou médical, du secteur des pratiques complémentaires de santé, toute personne en reconversion, adulte et en bonne santé peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes.

Groupe de 4 personnes maximum pour les formations collectives

Prérequis : Comprendre et parler le français. Faire partie du public visé.

Validation des prérequis : Les prérequis sont validés par un entretien téléphonique préalable à la formation entre le stagiaire et la formatrice.

Objectif(s) de formation

À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

Pratiquer une séance complète du massage “sportif suédois” en véritable professionnel : respecter les règles d'hygiène du lieu, du matériel et du praticien, respecter les règles de sécurité pour le client et pour soi-même, préparer la salle et le matériel (température, hauteur table, linge, musique...), accueillir le client, lui présenter le massage, ses bienfaits et ses contre-indications, lui demander ses attentes (rythme, puissance, zones à éviter ou sur lesquelles insister), lui présenter le déroulement de la séance, l'installer confortablement et en sécurité sur la table, exécuter un draping qui protège l'intimité du client, utiliser la bonne quantité d'huile, pratiquer correctement les gestes spécifiques du massage (différents types d'effleurages, lissages et d'harmonisation très enveloppants), se positionner de sorte à protéger son dos et ses épaules, se balancer pour une bonne fluidité et une pression idéale, adopter une juste distance, adapter le rythme de la séance et le degré de pression pour chaque client, conclure la séance, proposer un prochain rendez-vous

Modalités pédagogiques

Moyens pédagogiques :

- Expositive et interrogative

Exposé théorique oral des éléments essentiels à la pratique professionnelle (hygiène, sécurité, présentation au client...)

Exposé théorique oral des bienfaits du massage, contre-indications, vigilance.

Participation des stagiaires par la méthode interrogative.

- Démonstrative et Active

Pratique supervisée par la formatrice : le stagiaire pratique la séquence technique démontrée sur son modèle. La formatrice corrige les postures et gestes du stagiaire pendant sa pratique et répond aux questions.

Ressources pédagogiques :

- Support de cours détaillé avec photos, dessins et explications pour chaque geste.

- Une méthode de travail spécifique à l'apprentissage du massage est donnée aux stagiaires (intégration mémoire par mimes, fiche « fil conducteur »...).

- Tables de massage réglables, huile de massage fournies.

Moyens techniques :

Ordinateur, Vidéoprojecteur et/ou Paperboard pour la méthode expositive

Moyens d'encadrement :

Adélaïde COQUET
soinsvetham@gmail.com
07 80 97 31 07

18 ans d'expérience dans le milieu pharmaceutique - scientifique de formation Très bonne expérience de la transmission de données en tant que cheffe d'équipe bonne expérience en tant que formatrice

Fondatrice du cabinet bien-être Ve-tham, praticienne agréée de la FFMBE (Fédération Française des Massages Bien-Etre), elle exerce depuis 2019 en tant que professionnelle et depuis 2022 en tant que formatrice en massage bien-être.

De nombreux massages traditionnels ont été acquis au cours de son parcours professionnel :

Massage aux pierres chaudes, massage sportif, massage ayurvédique, massage californien, massage hawaïen, réflexologie plantaire thaïlandaise, Deep Tissue, massage assis.

Modalités d'évaluation

Modalités d'évaluation des acquis :

Lors du dernier module, le stagiaire donne une séance complète du protocole enseigné. Cette séance est supervisée et évaluée selon plusieurs critères dont il a connaissance dès le début de la formation. Si le stagiaire obtient la moyenne ou plus, il reçoit un certificat de formation en massage "sportif suédois" (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'Etat). S'il n'obtient pas la moyenne, il a la possibilité de retravailler sa pratique, de suivre éventuellement un cours de perfectionnement individuel et de repasser la validation quand il se sentira prêt (tarif transmis au stagiaire lors de sa demande de perfectionnement)

Modalités d'évaluation de satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud

Sanction(s) de la formation

Attestation de formation, Certificat de réalisation

Justificatifs de réalisation et d'assiduité

Signature d'une feuille d'émargement par le formateur et le stagiaire par séquence de formation, production du protocole de massage dans son entièreté avec évaluation et corrections de la formatrice.

Engagement de VE-THAM :

Donner la prestation définie dans cette annexe. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

Parcours pédagogique

NB : durant la totalité du cursus de formation, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

Module 1 : Apprentissage des bases fondamentales du massage - dos (02h00)

Séquence d'introduction – Accueil

Durée : 00h30

Séance 1 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 2 : Présentation de la formatrice

Séance 3 : Présentation du déroulement du stage

Séance 4 : Présentation des documents légaux, des supports et de l'évaluation finale

Séance 5 : Présentation du stagiaire et test de positionnement

(Grille des compétences et objectifs)

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation et précisé ses attentes et besoins professionnels à l'issue de cette formation.

Présentation du massage sportif suédois

Durée : 00h30

Séance 1 : Histoire du massage et de sa création

Séance 2 : caractéristiques et compréhension théorique du massage

Séance 3: Bienfaits et vertus du massage

Séance 4 : Apprendre à présenter le massage à son client

Séance 5 : Règles d'hygiène et de sécurité (contre-indications)

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'énoncer les bienfaits et contre-indications du massage à son client, de comprendre l'envergure du massage dans sa globalité.

Présentation des postures et échauffement du corps

Durée : 00h15

Séance 1: Présentation des différentes postures nécessaires à la bonne réalisation du massage

Séance 2: Réalisation d'une pratique d'échauffement du corps et de concentration du masseur avant réalisation d'un massage

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'adopter les bonnes postures de massage et aura compris le principe d'un échauffement du corps efficace.

Massage du dos – partie 1

Durée : 00h45

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé une partie des manœuvres du dos et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Module 2 : Apprentissage massage du dos (fin) – jambes face postérieure (02h00)

Séquence d'introduction– Accueil

Durée : 00h15

Séance 1 : Vérification des acquis du module 1 par la technique du mime

Séance 2 : Présentation du déroulement du module 2

Séance 3: Echauffement du corps et concentration

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis du module 1 et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

Massage dos - fin

Durée : 00h45

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres du dos et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Massage jambes – face postérieure

Durée : 00h50

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres de la jambe face postérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Conclusion Module 2

Durée : 00h10

Séance 1: réalisation d'un mime pour l'aide à la mémorisation et bonne gestuelle des manœuvres apprises dans la journée

Séance 2: Conclusion et échanges

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu aborder une technique de mémorisation de protocole de massage (le mime) et posé les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées.

Module 3 : Apprentissage du massage face antérieure (pied – jambe – bras - main) (02h00)

Séquence d'introduction - Accueil

Durée : 00h15

Séance 1 : Vérification des acquis des modules 1 et 2

Séance 2 : Présentation du déroulement du module 3

Séance 3: Echauffement du corps et concentration

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis des modules 1 et 2 et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

Massage pied

Durée : 00h20

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres du pied et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Massage jambe – face antérieure

Durée : 00h40

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres de la jambe – face antérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Massage bras et main

Durée : 00h35

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres du bras et de la main et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Conclusion Module 3

Durée : 00h10

Séance 1: réalisation d'un mime pour l'aide à la mémorisation et bonne gestuelle des manœuvres apprises dans la journée

Séance 2: Conclusion et échanges

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu poser les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées.

Module 4 : Apprentissage du massage face antérieure (abdomen – buste - visage) (02h00)

Séquence d'introduction - Accueil

Durée : 00h15

Séance 1 : Vérification des acquis du module 3

Séance 2 : Présentation du déroulement du module 4

Séance 3 : Echauffement du corps et concentration

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis des modules précédents et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

Massage Abdomen

Durée : 00h30

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres de l'abdomen et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Massage Buste - nuque

Durée : 00h20

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres du buste et de la nuque et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Massage visage et crâne

Durée : 00h20

Démonstration par la formatrice et pratique supervisée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé la totalité des manœuvres du crâne et visage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Révision de gestes spécifiques choisis par le stagiaire

Durée : 00h25

Révisions des manœuvres à revoir par le stagiaire sur son modèle

A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de maîtriser les manœuvres du massage qui n'avaient pas encore été bien assimilées et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Conclusion Module 4

Durée : 00h10

Séance 1 : réalisation d'un mime pour l'aide à la mémorisation et bonne gestuelle des manœuvres apprises dans la journée

Séance 2: Conclusion et échanges

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu poser les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées.

Module 5 : Evaluation sur le protocole de massage complet (01h45)

Evaluation

Durée : 01h30

Séance 1: Pratique de la séance complète du massage sportif suédois sur son modèle
Evaluation par la formatrice

A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de réaliser l'entièreté du massage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Conclusion de la formation

Durée : 00h15

Séance 1 : Nettoyage et désinfection du matériel de massage utilisé

Séance 2: Débriefing de la formation, questions / réponses

Séance 3 : Revue des objectifs de départ et mise en place d'un plan d'action pour chaque stagiaire en rapport avec ses connaissances et compétences assimilées durant le stage.

Séance 4 : Questionnaire de satisfaction

Séance 5 : Validation des justificatifs de formation et remise des certificats si la moyenne a été atteinte (discussion sur un cours de perfectionnement et évaluation de rattrapage en cas de non atteinte de la moyenne)

Fin de formation

Adelaïde Coquet - SIRET : 85164881600011

Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS sous le numéro : 84010249801
19 A impasse des coquelicots 01170 Cessy France