



# SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

## Programme pédagogique Massage Plantaire

### Présentation synthétique

#### **Formation en massage plantaire**

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

### Modalités de formation

Format : Présentiel

### Durée et horaires :

#### **Formations collectives**

14h, 7 heures par jour durant 2 jours

Du mardi au samedi de 09h à 17h (pause déjeuner de 01h00)

Pour connaître les prochaines dates et formations, consulter **notre agenda des formations** sur le site

<https://www.savoirmasser.com>

#### **Formations individuelles**

7,5 heures réparties en 4 modules

Du mardi au vendredi de 09h à 12h30 et de 14h à 19h00

Le samedi de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Pour réserver vos modules de formation, consulter **notre système de réservation en ligne** sur le site

<https://www.savoirmasser.com>

### Tarifs :

330 € NET DE TVA par stagiaire en formation collective

545 € NET DE TVA par stagiaire en formation individuelle

### Contact :

Adélaïde Coquet, responsable de la formation au 07 80 97 31 07

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

**Modalités d'accès :**

**Lieu de formation :** 19 A allée des coquelicots, 01170 Cessy

**Délais d'accès :**

Validation définitive de la formation dans un délai de **10 jours postérieure à la signature de la convention ou contrat de formation. (Respect du délai de rétractation du client particulier)**

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

La formation est accessible, dans la mesure du possible, aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de notre partenaire, l'AGEFIPH ([Agefiph | Association aide à l'emploi personnes en situation de handicap](#)) .

Adressez-vous à votre formatrice, Adélaïde, qui prendra directement rendez-vous au besoin avec une personne compétente de notre service partenaire Agefiph :

[contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com) / 07 80 97 31 07

Selon la nature de votre handicap, le référent déterminera les conditions d'accessibilité à la formation et l'adaptation des moyens de la prestation dont l'accessibilité des ressources et/ou la présence de supports spécifiques. Le référent pourra également vous orienter vers un partenaire capable de proposer une ingénierie de formation compatible avec la nature de votre handicap.

**Public et prérequis**

**Public :** Tout public adulte et en bonne santé peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes. 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 ... (liste non exhaustive )

**Formation collective :** Groupe de **4 personnes maximum**

**Formation individuelle :** **Seul (e)** accompagné (**é**) d'un modèle

**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.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Objectif(s) de formation

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

Connaitre et maîtriser un protocole complet du **massage plantaire** de 30 minutes, 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 (lissages, pétrissages, pressions glissées, frictions, circulaires, harmonisations, étirements, acupression), 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.

### Objectif(s) pédagogiques

**A l'issue du module 1**, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation et précisé ses attentes et besoins professionnels à l'issue de cette formation. Il sera capable de comprendre l'envergure du massage dans sa globalité, d'énoncer les bienfaits et contre-indications du massage à son client. Le stagiaire sera capable d'adopter les bonnes postures de massage et aura compris le principe d'un échauffement du corps efficace.

**A l'issue du module 2**, le stagiaire sera capable de pratiquer les manœuvres des catégories 1 à 5.

**A l'issue du module 3**, le stagiaire sera capable de pratiquer les manœuvres des catégories 6 et 7.

**A l'issue du module 4**, le stagiaire sera capable de concevoir un protocole de massage correspondant aux besoins du receveur, grâce à toutes les catégories de manœuvres apprises.

**A l'issue du module 5**, le stagiaire sera capable de pratiquer un protocole de massage correspondant aux besoins du receveur, grâce à toutes les catégories de manœuvres apprises.

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



# SAVOIR MASSER – VE-THAM

## FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Méthodes et moyens pédagogiques

#### Méthodes pédagogiques

- Méthode expositive
- Méthode interrogative

#### Moyens pédagogiques :

- 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.

#### Méthodes pédagogiques

- Méthode active
- Méthode démonstrative

#### Moyens pédagogiques :

Pratique supervisée en binôme : après la démonstration, les stagiaires pratiquent la séquence technique démontrée, l'un sur l'autre. La formatrice corrige les postures et gestes des stagiaires pendant leur pratique et répond aux questions.

En fin de journée, les stagiaires réalisent une révision : chacun pratique toutes les séquences techniques travaillées.

Le 2ème jour, la journée continue en alternant démonstrations et pratique supervisée de la suite du protocole de massage. Après la finalisation des dernières techniques à apprendre, les stagiaires réalisent un massage plantaire de 30 minutes sous supervision de la formatrice.

### Ressources pédagogiques

- **Support de cours :**
  - Protocole détaillé avec photos, et explications pour chaque manœuvre.
  - Vidéo pédagogique
- **Modèles de documents contractuels (convention, contrat etc.)**
- **Modèle de programme de formation**
- **Une méthode de travail spécifique à l'apprentissage du massage est donnée aux stagiaires (intégration mémoire par mime, rédaction de fiches techniques).**



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Moyens techniques

- Ordinateur, Vidéoprojecteur et/ou Paperboard pour la méthode expositive
- Tables de massage réglables, huile de massage fournies.

### La formatrice

Adélaïde COQUET, titulaire d'un BTS "Sciences et Techniques de Laboratoire", ayant 18 ans d'expérience dans le milieu pharmaceutique, dont la transmission de formations.

Fondatrice du cabinet bien-être Ve-tham en 2019, praticienne en massages bien-être 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, massage crânio-facial, Deep Tissue, massage femmes enceintes.

### Accompagnement et suivi du stagiaire

La formatrice prévoit systématiquement des temps d'accompagnement individuels pour faciliter la progression de chaque stagiaire.

### Dispositif d'évaluation en début de formation

Test de positionnement

### Dispositif d'évaluation pendant la formation

La supervision de chaque stagiaire par la formatrice est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

### Dispositifs d'évaluation à la fin et après la formation

#### Modalités d'évaluation des acquis :

Le dernier jour, 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 plantaire (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)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Modalités d'évaluation de satisfaction :**

Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de formation) et à froid (3 mois à la suite de la formation)

### **Sanction(s) de la formation**

Attestation de formation, Certificat de réalisation

### **Justificatifs de réalisation et d'assiduité**

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

### **Engagement de SAVOIRMASSER - 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.

### **Itinéraire pédagogique**

NB : durant ces 2 journées, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

### **Formation collective**

#### **JOUR 1**

#### **Module 1 : Apprentissage des bases fondamentales du massage**

**(09h00 – 11h30)**

#### **Séquence 1 : introduction – Accueil des participants**

Durée : 01h00

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 des stagiaires et test de positionnement des stagiaires

**Cas pratique :** Grille des compétences et objectifs

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

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.

### **Séquence 2 : Présentation théorique des manœuvres du massage plantaire**

Durée : 01h00

Séance 1 : Bienfaits et vertus du massage

Séance 2 : Compréhension de la réalisation d'un protocole de massage plantaire – présentation des différentes catégories de techniques étudiées et leurs fonctions

Séance 3 : Les règles de base pour établir et réaliser un bon protocole

Séance 4 : Apprendre à présenter le massage à son client

#### **Cas pratique : Jeu de rôles**

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

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

### **Séquence 3 : Présentation des postures et échauffement du corps**

Durée : 00h30

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

#### **Cas pratique : échauffement**

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.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Module 2 : Massage plantaire– Manœuvres des catégorie 1 à 5**

**(11h30 à 13h00 – 14h00 à 17h00)**

#### **Séquence 1 : Massage plantaire – Manœuvres des catégories 1 (harmonisation) et 2 (détente et relaxation)**

Durée : 01h30

Séance 1: Présentation par la formatrice des différents muscles du pied et 1/2 jambe sur un stagiaire

Séance 2: Démonstration par la formatrice des manœuvres des catégories 1 et 2 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 3: Présentation par la formatrice des différents muscles du pied et 1/2 jambe sur un autre stagiaire

Séance 4: Démonstration par la formatrice des manœuvres des catégories 1 et 2 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires -groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu prendre connaissance des différents muscles du pied et 1/2 jambe travaillés en massage. Il aura pu observer et pratiquer les manœuvres des catégories 1 et 2 et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

**Pause déjeuner de 13h00 à 14h00**

#### **Séquence 2 : Massage plantaire – Manœuvres des catégories 3 (chauffe musculaire) et 4 (travail musculaire)**

Durée : 01h30

Séance 1: Démonstration par la formatrice des manœuvres des catégories 3 et 4 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice des manœuvres des catégories 3 et 4 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura observé et pratiqué les manœuvres des catégories 3 et 4 et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)





## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 3 : Massage plantaire – Manœuvres de la catégorie 5 (Mobilisation des articulations)**

Durée : 01h00

Séance 1: Démonstration par la formatrice des manœuvres de la catégorie 5 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice des manœuvres de la catégorie 5 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura observé et pratiqué les manœuvres de la catégorie 5 et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

### **Séquence 4 : Conclusion Jour 1**

Durée : 0h30

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

**Cas pratique : Révision des manœuvres par la technique du mime**

Séance 2: conclusion par un tour de table de la journée

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 dans la journée.

**Fin de journée**

## **JOUR 2**

### **Module 3 : Massage plantaire – Manœuvres des catégorie 6 et 7 (09h00 – 12h30)**

#### **Séquence 1 : Introduction à la journée – Accueil des participants**

Durée : 01h00

Séance 1 : Vérification des acquis de la veille

**Cas pratique : tour de table**

Séance 2 : Présentation du déroulement de la journée

Séance 3 : **Echauffement du corps** et concentration



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis des modules 1 à 5 et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

### **Séquence 2 : Révision des manœuvres demandées par les stagiaires**

Durée : 01h00

Séance 1 : Démonstration par la formatrice des manœuvres à revoir et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2 : Démonstration par la formatrice des manœuvres à revoir et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura revu et pratiqué **une seconde fois** quelques manœuvres des catégories 1 à 5 nécessaires à sa bonne compréhension et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

### **Séquence 3 : Massage plantaire – Manœuvres des catégories 6 (travail revitalisant) et 7 (anti-stress)**

Durée : 01h30

Séance 1: Démonstration par la formatrice des manœuvres des catégories 6 et 7 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice des manœuvres des catégories 6 et 7 et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

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

**Pause déjeuner de 12h30 à 13h30**



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Module 4 : Révisions des manœuvres des catégories 1 à 7 – préparation à l'évaluation (13h30 – 14h45)**

#### **Séquence 1 : Révision des manœuvres nécessaires**

Durée : 00h45

Séance 1 : **Pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, des manœuvres à revoir sur l'ensemble du protocole - groupe 1

Séance 2 : **Pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, des manœuvres à revoir sur l'ensemble du protocole - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura révisé l'ensemble des manœuvres du protocole nécessaires à sa bonne compréhension et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

#### **Séquence 2 : Constitution des binômes de l'évaluation et réalisation de son propre protocole de massage selon les indications du receveur**

Durée : 00h30

Séance 1 : Rappel et précisions par la formatrice de la constitution d'un protocole

Séance 2 : Création des binômes et échange sur les besoins de chacun

Séance 3 : **Cas pratique – Concevoir par écrit un protocole** de massage de 30 mn correspondant aux besoins du receveur à partir des manœuvres apprises – catégories 1 à 7

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu concevoir le déroulé de son protocole de massage et des manœuvres nécessaires aux besoins du receveur

#### **Pause avant évaluations**



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Module 5 : Evaluation sur le protocole de massage plantaire

(15h00– 17h00)

#### Séquence 1 : Evaluation – Groupe 1

Durée : 00h30

**Pratique du massage plantaire** en fonction du protocole établi, groupe 1  
Evaluation par la formatrice

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de pratiquer un massage plantaire en rapport avec les besoins de son receveur et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

#### Pause entre les 2 évaluations

#### Séquence 2 : Evaluation – Groupe 2

Durée : 00h30

**Pratique du massage plantaire** en fonction du protocole établi, groupe 2  
Evaluation par la formatrice

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de pratiquer un massage plantaire en rapport avec les besoins de son receveur et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

#### Séquence 3 : Conclusion de la formation

Durée : 00h45

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)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires pour établir un plan d'action afin d'améliorer sa pratique – et aura reçu la totalité des outils pédagogiques nécessaires à son accompagnement à la suite de la formation.

### **Fin de formation**

### **Formations individuelles**

Les informations de l'itinéraire pédagogique sont précisées en se rendant sur les modules de formation individuelle de massage sur le site [www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com) à la page :

[Inscription aux formations individuelles – filtre : Massage plantaire](#)

### **Parcours pédagogique**

NB : durant la totalité du cursus de formation, la supervision du 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 plantaire (02h00)**

#### **Séquence 1 : Introduction – Accueil**

Durée : 00h20

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

**Cas pratique** : Grille des compétences et objectifs

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

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 2 : Présentation théorique des manœuvres du massage plantaire**

Durée : 00h30

Séance 1 : Bienfaits et vertus du massage

Séance 2 : Compréhension de la réalisation d'un protocole de massage plantaire – présentation des différentes catégories de techniques étudiées et leurs fonctions

Séance 3 : Les règles de base pour établir et réaliser un bon protocole

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.

### **Séquence 3 : 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

**Cas pratique : échauffement**

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.

### **Séquence 4 : Massage plantaire – Manœuvres des catégorie 1 et 2**

Durée : 00h45

Séance 1:Présentation par la formatrice des différents muscles du pied et 1 /2 jambe sur le modèle

Séance 2: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 les manœuvres des catégories 1 et 2 et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 5 : Conclusion Module 1**

Durée : 00h10

Séance 1: Partage sur la compréhension du massage et les connaissances apprises et réalisation d'une technique de mémorisation d'un protocole : le mime

Séance 2: Conclusion et échanges – transmission des supports pédagogiques en lien avec le module appris

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu aborder une technique de mémorisation et poser les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées dans la journée.

### **Module 2 : Apprentissage massage plantaire – catégories 3 à 5 (02h00)**

#### **Séquence 1 : 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.

#### **Séquence 2 : Massage plantaire – catégories 3 à 5**

Durée : 01h35

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 les manœuvres des catégories 3 à 5 et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 3 : Conclusion Module 2**

Durée : 00h10

Séance 1: Explications orales sur la réalisation d'une fiche technique de mémorisation des manœuvres apprises dans la journée

Séance 2: Conclusion et échanges– transmission des supports pédagogiques en lien avec le module appris

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

### **Module 3 : Apprentissage massage plantaire – catégories 6 et 7 (02h00)**

#### **Séquence 1 : introduction– Accueil**

Durée : 00h15

Séance 1 : Vérification des acquis du module 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 du module 2 et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

#### **Séquence 2 : Massage plantaire– catégories 6 et 7**

Durée : 01h00

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 les manœuvres des catégories 6 et 7 et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.





## **SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE**

### **Séquence 3 : Révision de gestes spécifiques choisis par le stagiaire**

Durée : 00h30

Révisions des manœuvres à revoir par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : 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

### **Séquence 4 : Conclusion Module 3**

Durée : 00h15

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 : Evaluation sur le protocole de massage plantaire (01h30)**

### **Séquence 1 : Echange avec le modèle et préparation de son protocole de 30 mn de massage**

Durée : 00h30

Séance 1 : Précisions par la formatrice de la constitution d'un protocole

Séance 2 : Echange sur les besoins du modèle

Séance 3 : Conception d'un protocole de massage de 30 mn correspondant aux besoins du receveur

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu concevoir son protocole de massage en fonction des besoins du receveur



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 2 : Evaluation**

Durée : 00h45

Séance 1 : Pratique du massage plantaire complet, en fonction du protocole établi, sur son modèle  
Evaluation par la formatrice

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu réaliser son protocole de massage en fonction des besoins du receveur

### **Séquence 3 : 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 du 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)

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires pour établir un plan d'action afin d'améliorer sa pratique – et aura reçu la totalité des outils pédagogiques nécessaires à son accompagnement à la suite de la formation.

### **Fin de formation**