PLÉNITUDE
MASSAGES • RÉFLEXOLOGIE • FORMATION

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres
Tél: 0627835899
N° Siren : 51512319800027
Déclaration d'activité n° *76300453630*

PROGRAMME

« Formation Massage Suédois / Deep Tissue »

Cette formation vous permet d'apprendre à réaliser un massage musculaire complet, relaxant et/ou tonifiant, en utilisant les manœuvres fondamentales : effleurages, pétrissages, vibrations, frictions, percussions, étirements ainsi que d'autres techniques mobilisant l'ensemble de la surface des mains, des avant-bras et des coudes.

Le massage suédois vous apprend à identifier les zones à traiter, même profondes, tout en travaillant en sécurité et en préservant votre capital santé. Grâce à une utilisation optimale de votre corps, vous pourrez augmenter la puissance de vos gestes sans vous fatiguer.

Cette formation permet également de mieux comprendre l'anatomie musculaire et articulaire, de reconnaître les différentes structures (os, tendons, muscles) et d'adapter votre pression pour un geste plus précis, efficace et professionnel.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les règles d'hygiènes et de sécurité
- Savoir adapter sa pratique à la demande du client dans l'installation d'une relation de qualité entre praticien et receveur
- Acquérir les manœuvres spécifiques du Massage Suédois : polarisations, vibrations, pressions glissées, pétrissages, étirements, mouvements passifs, percussions

- Approfondir et appliquer ses connaissances en anatomie et physiologie
- Acquérir posture et gestuelle sécuritaires pour le masseur et le receveur
- Développer une technicité pour dénouer les tensions par un toucher précis et nuancé
- Être capable de réaliser un massage sportif complet, d'une durée de 1h à 1h30, adapté aux besoins spécifiques du receveur.

DURÉES

La formation au massage Suédois/Deep Tissue se déroule sur 21 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 3 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en Massage Suédois/Deep Tissue.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation au massage Suédois/Deep Tissue s'appuie sur une pédagogie active et progressive, combinant apports théoriques, démonstrations et exercices pratiques.

Chaque participant est invité à expérimenter les manœuvres en binôme, afin d'identifier les tensions musculaires, de maîtriser les techniques classiques, de structurer une séance fluide et harmonieuse et de développer son toucher et sa sensibilité, le tout sous l'accompagnement attentif de la formatrice.

La formation met également l'accent sur la posture et l'ergonomie du praticien, pour préserver votre corps tout en optimisant l'efficacité du massage. Des exercices spécifiques permettent d'intégrer des mouvements à la fois fluides et puissants, caractéristiques du Deep Tissue, permettant de travailler les couches musculaires profondes sans effort excessif.

À l'issue de ce stage, vous serez capable de proposer un massage Suédois complet, parfaitement adapté aux besoins individuels de vos clients, alliant détente, bien-être et relâchement musculaire profond. La pédagogie active et personnalisée de la formation vous permettra de pratiquer avec confiance, précision et fluidité.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manœuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement les manoeuvres, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation au massage suédois/deep tissue, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

En fin de formation, chaque stagiaire réalise un massage Suédois / Deep Tissue complet, dans une mise en situation professionnelle. Cette évaluation permet de vérifier que vous avez acquis toutes les compétences nécessaires pour pratiquer en toute confiance.

Elle porte sur les critères suivants :

- **Respect consciencieux de chaque étape du protocole** : de l'accueil à la clôture de la séance.
- **Fluidité et précision des manoeuvres**: maîtrise des techniques profondes : pressions ciblées, étirements et lissages profonds adaptés aux tissus musculaires.
- **Adaptation au client et écoute corporelle** : capacité à identifier les tensions, nœuds et zones sensibles grâce à l'observation et au toucher.
- **Qualité du toucher et sensibilité** : pression adaptée et ciblée, respectant le seuil de confort tout en atteignant les couches musculaires profondes.
- **Posture et ergonomie et prévention**: maintien d'une posture saine et utilisation d'appuis efficaces pour protéger votre corps.
- **Écoute, dialogue et professionnalisme** : écoute active et bienveillante, dialogue clair sur les besoins et sensations du client.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques et de s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome et capable de proposer un soin harmonieux, fluide et énergisant.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant les 3 jours de formation, la supervision de chaque bénéficiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et de la formatrice
- Histoire et présentation du massage Suédois/Deep Tissue
- Les précautions, contre-indications et bénéfices du massage Suédois/Deep Tissue
- Anatomie et repérage des tensions musculaires
- L'installation, les besoins et le respect du massé
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Postures à adopter pour être efficace et ne pas se blesser
- Présentation des différentes manoeuvres du massage Suédois/Deep Tissue

Après-midi

- Prise de contact
- Maîtriser la technique du draping pour un massage respectueux et professionnel
- Apprentissage enchaînement du dos et des fessiers
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînements des jambes postérieurs
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Révision du jour 1
- Apprentissage enchaînements des jambes antérieurs
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement de l'abdomen et du thorax
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Apprentissage enchaînement bras, mains
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement nuque, visage et crânien
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Entraînement soutenu avec contrôle de la qualité gestuelle et de la technique du stagiaire
- Retours & questions

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation