

# Formation Massage

## Posture et respiration

### Programme détaillé

#### Durée :

3 jours / 21 h

#### Objectifs pédagogiques :

- Savoir se positionner durant un massage
- Savoir installer massé avec des problématiques spécifiques
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Installer une respiration fluide et efficace pour soi et pour le massé
- Réaliser un massage complet du corps avec une bonne posture et respiration

#### Public :

Tout public

#### Contenu pédagogique :

##### Posture corporelle & massage

Adapter, régler et choisir son matériel  
Travail de l'ancrage et initiation au Pilates  
Notion d'appuis et de stabilité  
Ce qu'apporte la respiration au massage  
Positions du massé adaptée à ses besoins

#### Pré-requis :

Avoir suivi un module de massage  
Ou avoir une certification en massage

#### Révisions

Protocole d'un massage de 1h

#### Enchaînement

Adapter sa posture au protocole de massage appris  
Adapter en fonction des besoins du client.

#### Sanction de formation:

Attestation de formation

#### 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 supervisé
- Evaluation de la satisfaction, à chaud