

**Pré-requis :** Tout public.

**Public visé :** Esthéticiennes, salariées ou indépendantes, qui souhaitent acquérir une certification complémentaire.

**Spécialité de la formation :** 336 - Coiffure, esthétique et autres spécialités de services aux personnes

**Format :** Présentiel



### TARIFS

**1050€ HT**

ACOMPTE (20%)

210,00€ HT



### DURÉE

**21h00**



Accessible pour les personnes en situation de handicap

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation par le formateur à partir :

- d'un entretien individualisé réalisé préalablement à l'entrée en formation,
- d'un questionnaire à chaud en fin de formation
- d'un questionnaire à 3 mois après formation

Attestation de formation : l'apprenant obtient une attestation de formation.

### MATÉRIEL À FOURNIR

- Aucun

### MATÉRIEL FOURNI PAR LE CENTRE

- Tout le matériel nécessaire à la formation

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques
- Maîtriser les indications et contres indications du massage
- Les différentes blessures à savoir reconnaître
- Théorie sur le massage
- Apprendre à disperser les tensions musculaires à les éliminer et favoriser la circulation sanguine
- Repérages anatomiques des différentes structures et mobilisations
- Adapter aux besoins du sportif et de son sport
- Acquérir une gestuelle adaptée par une forte proportion de pratique lors de la formation
- Adapter la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Être capable d'apporter un massage complet qui englobe une relaxation du corps et de l'esprit

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Remise du livret et de brochures
- Explication sur vidéo-projecteur et Paper Board
- Dossiers pédagogiques, cahier technique
- Outils professionnels de la formation
- La visite d'un coach dans le mois qui suit la formation aura lieu afin de garantir un suivi et d'évaluer les compétences acquises

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES UTILISÉES

- Cette formation s'organise autour de différents ateliers interactifs de mise en pratique de diverses réalisations afin d'amorcer différentes problématiques techniques et d'approfondir le maximum d'explications dans la réflexion et dans les résolutions et réalisations des cas techniques
- Un travail d'analyse théorique et pratique à travers les différentes approches en consultation et diagnostics
- Un travail de recherche et mise en valeur des techniques réalisées
- Des ateliers pratiques qui permettent d'enrichir sa créativité et sa sensibilité à l'esthétique
- La mise en place d'un service personnalisé de chaque stagiaire doit lui permettre à l'issue de formation :  
D'évaluer sa propre progression  
De lister les nouvelles compétences qu'il a obtenu de chaque enseignement, par le processus de consolidation et d'approfondissement de son savoir-faire
- Les objectifs d'acquisition et d'application sont rappelés à chaque étape
- Exposé, travail de groupe, ateliers techniques et mise en pratique sur modèles

### MOYEN D'ENCADREMENT

Sarah SEMIGLIA

Diplômée en BTS Esthétique. 7 ans d'expériences

**Pré-requis :** Tout public.

**Public visé :** Esthéticiennes, salariées ou indépendantes, qui souhaitent acquérir une certification complémentaire.

**Spécialité de la formation :** 336 - Coiffure, esthétique et autres spécialités de services aux personnes

**Format :** Présentiel



### TARIFS

**1050€ HT**

ACOMPTE (20%)

210,00€ HT



### DURÉE

**21h00**



Accessible pour les personnes en situation de handicap

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation par le formateur à partir :

- d'un entretien individualisé réalisé préalablement à l'entrée en formation,
- d'un questionnaire à chaud en fin de formation
- d'un questionnaire à 3 mois après formation

Attestation de formation : l'apprenant obtient une attestation de formation.

### MATÉRIEL À FOURNIR

- Aucun

### MATÉRIEL FOURNI PAR LE CENTRE

- Tout le matériel nécessaire à la formation

### PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

#### PREMIÈRE JOURNÉE

Accueil des participants

Présentation du déroulement du stage

Les indications et contre indications du massage sportif

Voir l'anatomie travaillé pour le massage sportif

Théorie : Les axes sur la détente musculaire et la récupération sportive

#### PAUSE DÉJEUNER

Face antérieure partie 1

Apprentissage des manœuvres de la face antérieure des bras et des jambes partie 1

Apprentissage des manœuvres de la face antérieure des jambes

Réunification des manœuvres de la face antérieure partie 1 et 2

Questions/réponses sur l'intégration des manœuvres

#### DEUXIÈME JOURNÉE

Révision des manœuvres de la veille et bilan de leurs intégrations

Posturologie. La position latérale

Apprentissage des manœuvres de la face latérale : dos, bassin

Apprentissage des manœuvres de la face latérale : jambes et

pieds

Réunification des manœuvres de la face latérale

Questions/réponses sur l'intégration des manœuvres

#### Pause déjeuner

Face latérale Partie 2

Apprentissage des manœuvres des jambes

Apprentissage des manœuvres du ventre et du buste partie 1

Apprentissage des manœuvres du ventre et du buste partie 2

Apprentissage des manœuvres du visage et cuir chevelu

Réunification des manœuvres de la face antérieure partie 2

Filage complet du protocole du massage sportif

Questions/ Réponses sur l'intégration du protocole complet

#### TROISIÈME JOURNÉE

Révision des manœuvres de la veille et bilan de leurs intégrations

Explication pour vendre ce massage

Réalisation du protocole complet du massage sportif

Débriefing - Questions / Réponses

#### PAUSE DÉJEUNER

Prise en charge du modèle

Pratique de l'ensemble du massage sur modèle

Évaluation pratique et test de connaissances

Débriefing - Questions / Réponses

#### SYNTHÈSE

Commentaires de groupe sur les résultats et les modalités de réalisations, les contraintes rencontrées

Échanges d'expérience et ressentis

Auto-évaluation : les objectifs d'application de la journée atteints et les progressions de chacun

Évaluation individuelle de chaque participant par le formateur

#### FIN DE STAGE

#### CONCLUSION

Questionnaire d'évaluation du stage à remplir par le stagiaire

Système d'évaluation à travers une fiche d'évaluation faite par le stagiaire et le formateur

Remise au stagiaire d'une attestation de fin de stage

Envoi au propriétaire du salon de coiffure (commanditaire) d'une attestation d'assiduité