

## **FORMATION PROFESSIONNELLE EN MASSAGE CLASSIQUE**

<b>PUBLIC</b>	Ouvert à tous
<b>PRE-REQUIS</b>	Aucun
<b>DUREE</b>	1 an
<b>STRUCTURE</b>	150 heures

### **DEVENIR PRATICIEN PROFESSIONNEL**

Une formation professionnelle sur une durée de 1 an de 150 heures en massage classique, à laquelle s'ajoute une formation complète obligatoire en médecine académique (Tronc commun) de 160 heures, pour correspondre aux critères de l'organisme de reconnaissance pour les assurances complémentaires ASCA.

### **CERTIFICATION**

Certificat de Praticien en Massage Classique

### **PRESENTATION DE LA FORMATION**

Le massage classique est un style de massage combinant différentes techniques comme le massage californien pour la fluidité des mouvements et le schéma corporel, les techniques suédoises pour le massage sectoriel en profondeur pour dénouer les tensions musculaires, les mobilisations douces et les étirements issus de techniques orientales comme la relaxation coréenne pour libérer les articulations et améliorer la circulation énergétique, et la polarité pour l'harmonisation énergétique.

Un certain nombre de pratiques à l'extérieur tout au long du parcours d'apprentissage sera exigé avant de se présenter aux examens.

Des études personnelles sur les pathologies et les documents remis lors des cours seront exploités lors des cours suivants

Un compte rendu sur le parcours personnel d'apprentissage sera requis avant le passage des examens

Chaque module sera suivi d'une évaluation écrite sur le contenu du module

Un examen final pratique et oral devant experts aura lieu à la fin de l'été suivant la fin des cours

### **OBJECTIFS**

L'objectif de la méthode est de dénouer les tensions physiques et libérer les blocages mentaux, émotionnels et énergétiques, de favoriser la santé par une identification de ses tensions, de prendre conscience de son corps et d'apprendre à le respecter. Le potentiel de changement et la solution de tout déséquilibre se trouvent dans le client lui-même. Une écoute respectueuse soutient la personne dans la gestion de ses problèmes, l'aidant à mobiliser ses propres forces physiques, émotionnelles et mentales.

L'objectif de la formation en massage classique est de former de futurs thérapeutes en massage qui seront capables de :

- Etablir un contact avec le client dans le respect et la bienveillance
- Identifier les besoins du client
- Appliquer les techniques de massage classique correctement et avec assurance
- Structurer la séance de manière organisée, ciblant le style de massage le plus approprié à la situation personnalisant le massage à chaque séance en fonction du client.
- Montrer une compétence de soutien et d'orientation dans la prévention de la santé

## **COMPETENCES**

*Compétences professionnelles :*

- Appliquer les différents styles de massage dans une approche holistique de la santé
- Reconnaître les limites de la méthode du massage classique
- Gérer son activité professionnelle selon les critères cantonaux

*Compétences méthodologiques :*

- Favoriser la perception de soi-même, la responsabilité de soi ainsi que la capacité de prendre en charge le client
- Aborde en profondeur la problématique du client et fixe les priorités appropriées
- Respecte les sentiments, les pensées et les actions du client

*Compétences sociales :*

- Faire une auto-évaluation sur sa façon de travailler
- Interagir avec d'autres professionnels dans le monde de la santé
- Respecter les directives éthiques de l'association professionnelle et de l'école

## **CONTENUS**

- Généralités sur le massage
- Importance du toucher et du schéma corporel
- Gestion du poids du corps dans l'exercice du massage
- Champ d'application et les contre-indications.

### **Massage anti stress**

Massage spécifique des zones de stress à travers les vêtements : dos, trapèzes nuque et bras

- En position debout, assise, assise avec appui avec ou sans utilisation de la chaise ergonomique
- Anatomie des os, des muscles et des articulations des zones correspondantes
- Repérage des tensions et application des techniques appropriées : pressions, pétrissages, percussions, mobilisations des articulations
- Gestion du rythme et du temps en fonction des objectifs : calmer ou dynamiser.
- Théorie sur le stress et ses effets néfastes sur la santé

### **Massages de confort**

Massages de courte durée applicables en toute circonstance sans matériel spécifique.

- Massage détente de la main sans huile et avec huile
- Anatomie des os, des muscles et des articulations des zones correspondantes
- Massage détente du pied sans huile et avec huile
- Anatomie des os, des muscles et des articulations des zones correspondantes

- Massage du visage et de la tête
- Anatomie des os, des muscles des zones correspondantes

### **Massage au sol**

Séance de relaxation au sol à même les vêtements, issue de la relaxation coréenne. Ergonomie du masseur, positionnement dans le travail au sol

- Mobilisations passives
- Etirements de toutes les zones du corps en détail
- Etude des structures articulaires et amplitude de mouvements
- Notions de base sur l'énergétique, polarité

### **Massage sectoriel**

Massage par zone des membres, du dos, du thorax et de l'abdomen, en détail et en profondeur sur les muscles avec de l'huile. Se pratique sur table de massage

- Le dos
- Anatomie des os, des muscles des zones correspondantes
- Les jambes, face antérieure et postérieure
- Anatomie des os, des muscles et des articulations des zones correspondantes
- Les bras
- Anatomie des os, des muscles et des articulations des zones correspondantes
- le ventre
- Anatomie des muscles et des organes de la zone
- le thorax
- Anatomie des muscles et des organes de la zone
- La nuque
- Anatomie des os, des muscles et des articulations des zones correspondantes

### **Massage californien**

Massage fluide et enveloppant , à l'huile, reliant toutes les zones du corps entre elles. Se pratique sur table de massage

- Travail sur le schéma corporel, la globalité du corps par les manœuvres de base
- Fluidité des gestes, aisance
- Travail sur les rythmes
- Développement de la créativité et de l'intuition
- Les enveloppements, pressions dans la serviette

### **Massage circulatoire des jambes**

Massage en douceur des jambes favorisant le retour veineux

- Manœuvres drainantes des jambes issus du drainage lymphatique
- Théorie sur système circulatoire et lymphatique

### **Massage sportif : initiation**

Application du massage sectoriel à la récupération du sportif et massage de préparation à l'effort.

- Adaptation des techniques suédoises en profondeur, technique de fouille
- Percussions
- Stimulation des muscles, échauffement
- Théorie sur blessures courantes du sportif
- Identification des tensions

## **Massage de la femme enceinte et de la personne âgée**

Adaptation des techniques apprises à la situation de la femme enceinte et de la personne âgée en travaillant sur le côté

- Théorie sur situation particulière de la femme enceinte
- Théorie sur la situation particulière de la personne âgée

### **Généralités**

- Pratique en binôme, parfois en trio
- Elaboration d'une stratégie de traitement en fonction des besoins du client.
- Pathologies courantes rencontrées lors des massages
- Relation Client/Thérapeute, écoute, exercices pratique
- Organisation du Cabinet et installation du client, mesures d'hygiène
- Constitution du dossier du client comprenant : une fiche d'anamnèse, une fiche de séance.
- Utilisation des huiles de massage, notions de base sur huile végétales et huiles essentielles utilisées pour le massage.

### **METHODOLOGIE**

Approches pédagogiques interactives. Alternance entre théorie et pratique.