



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

Programme pédagogique Massage Sportif Suédois

Présentation synthétique

Formation au massage sportif suédois

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

21h, 7 heures par jour durant 3 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

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 :

490 € NET DE TVA par stagiaire en formation collective

750 € NET DE TVA par stagiaire en formation individuelle

Contact :

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



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 / 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 le protocole complet du **massage sportif suédois** de 01h00 à 01h15 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, technique du pouce après pouce), 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 de la face postérieure. (dos – jambes – pieds)

A l'issue du module 3, le stagiaire sera capable de pratiquer les manœuvres de la face antérieure. (jambes – pieds – bras – mains – abdomen- nuque)

A l'issue du module 4, le stagiaire sera capable de pratiquer les manœuvres du visage.

A l'issue du module 5, le stagiaire sera capable de pratiquer un protocole de massage sportif suédois dans son entièreté.



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. Le 2ème jour, la journée continue en alternant démonstrations et pratique supervisée de la suite du protocole de massage. En fin de journée, les stagiaires réalisent une révision : chacun pratique toutes les séquences techniques travaillées en jour 1 et 2. La formatrice corrige geste et posture. Le 3ème jour, après la finalisation des dernières techniques à apprendre, les stagiaires pratiquent la totalité du protocole 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, 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 sportif suédois (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'emargement 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 3 journées, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.



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

Formations collectives

Parcours pédagogique

NB : durant ces 4 journées, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

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

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 du massage sportif suédois

Durée : 01h00

Séance 1 : Histoire du massage et de sa création

Séance 2 : Bienfaits et vertus du massage

Séance 3 : Caractéristiques et compréhension théorique du massage

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.

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

www.savoirmasser.com



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

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.

Module 2 : Apprentissage du massage Face postérieure (dos) – partie 1

(11h30 – 12h30) (13h30 – 17h00)

Séquence 1 : Massage du dos – partie 1

Durée : 01h00

Séance 1: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

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

Pause déjeuner de 12h30 à 13h30

Séquence 2 : Massage du dos – partie 2

Durée : 01h00

Séance 1: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

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



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

Séquence 3 : Massage jambe - pied

Durée : 02h00

Séance 1 : démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice 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 séquences de la jambe et du pied – face postérieure 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

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 : Apprentissage du massage face antérieure

(09h00 – 12h30) (13h30 – 17h00)

Séquence 1 : introduction à la journée – Accueil des participants

Durée : 00h45

Séance 1 : Vérification des acquis de la veille par la technique du mime

Séance 2 : Vérification des acquis théoriques

Cas pratique : tour de table

Séance 2 : Présentation du déroulement de la journée

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

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis des modules 1 et 2 et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

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

www.savoirmasser.com



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

Séquence 2 : Massage jambe - pied

Durée : 01h15

Séance 1 : démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé toutes les manœuvres de la jambe et du pied – face antérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 3 : Massage bras – main

Durée : 01h30

Séance 1: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé toutes les manœuvres du bras et de la main – face antérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Pause déjeuner de 12h30 à 13h30

Séquence 4 : Massage Abdomen

Durée : 00h45

Séance 1: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé toutes les manœuvres de l'abdomen et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.



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

Séquence 5 : massage de la nuque

Durée : 00h45

Séance 1: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires, groupe 2

A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé toutes les manœuvres de la nuque – face antérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 6 : Révision des manœuvres nécessaires à la bonne compréhension

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 révisé les manœuvres nécessaires à sa bonne compréhension et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 7 : Conclusion Jour 2

Durée : 00h30

Séance 1: Conclusion par **un tour de table** de la journée

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu poser les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées.

Fin de journée



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

JOUR 3

Module 4 : Apprentissage du massage : visage

(09h00 – 10h30)

Séquence 1 : Introduction à la journée – Accueil des participants

Durée : 00h30

Séance 1 : Vérification des acquis de la veille

Séance 2 : Vérification des acquis théoriques et de la bonne compréhension du massage

Tour de table

Séance 3 : Présentation du déroulement de la journée

Séance 4: **Echauffement** du corps et concentration

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis des jours 1 et 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 du visage

Durée : 01h00

Séance 1: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires du massage du visage, groupe 1

Séance 2: démonstration par la formatrice et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires du massage du visage, groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura réalisé toutes les manœuvres du visage 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

www.savoirmasser.com



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

Module 5 : Révision finales – Evaluation

(10h30– 13h00) (14h00 – 17h00)

Séquence 1 : Révision de gestes spécifiques choisis par les stagiaires

Durée : 00h45

Séance 1: Révisions des manœuvres à revoir par le stagiaire , groupe 1

Séance 2: Révisions des manœuvres à revoir par le stagiaire , groupe 2

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.

Pause de 11h15 à 11h30 et préparation à son évaluation finale

Séquence 2 : Evaluation sur le protocole de massage complet – Groupe 1

Durée : 01h30

Séance 1: Pratique de la séance complète du massage sportif suédois, groupe 1

Evaluation par la formatrice

A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de réaliser l'entièreté du massage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Pause déjeuner de 13h00 à 14h00



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

Séquence 3 : Evaluation sur le protocole de massage complet – Groupe 2

Durée : 01h30

Séance 1: [Pratique](#) de la séance complète du massage sportif suédois, groupe 2
Evaluation par la formatrice

A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de réaliser l'entièreté du massage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 4 : Conclusion de la formation

Durée : 01h30

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)

Fin de 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

www.savoirmasser.com



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

Formations individuelles

Les informations de l'itinéraire pédagogique sont précisées en se rendant sur les modules de formation individuelle de massage du dos sur le site www.savoirmasser.com à la page :

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

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 du dos (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.

Séquence 2 : Présentation théorique du massage sportif suédois

Durée : 00h30

Séance 1 : Histoire du massage et de sa création

Séance 2 : caractéristiques et compréhension théorique du massage

Séance 3: Bienfaits et vertus du massage

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.



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

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 du dos – partie 1

Durée : 00h45

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 une partie des manœuvres du dos et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 5 : Conclusion Module 1

Durée : 00h10

Séance 1: Partage sur la compréhension du massage et les connaissances apprises

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

Module 2 : Apprentissage massage du dos (fin) – jambes face postérieure (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.



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

Séquence 2 : Massage dos - fin

Durée : 00h45

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 la totalité des manœuvres du dos et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 3 : Massage jambes – face postérieure

Durée : 00h50

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 la totalité des manœuvres de la jambe face postérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

Séquence 4 : 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 du massage face antérieure (pied – jambe – bras - main) (02h00)

Séquence 1 : Introduction - Accueil

Durée : 00h15

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



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

Séquence 2 : Massage pied

Durée : 00h20

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 la totalité des manœuvres du pied et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Séquence 3 : Massage jambe – face antérieure

Durée : 00h40

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 la totalité des manœuvres de la jambe – face antérieure et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Séquence 4 : Massage bras et main

Durée : 00h35

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 la totalité des manœuvres du bras et de la main et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Séquence 5 : Conclusion Module 3

Durée : 00h10

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– transmission des supports pédagogiques en lien avec le module appris

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu poser les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées.



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

Module 4 : Apprentissage du massage face antérieure (abdomen – buste - visage) (02h00)

Séquence 1 : Introduction - Accueil

Durée : 00h15

Séance 1 : Vérification des acquis du module 3

Séance 2 : Présentation du déroulement du module 4

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

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

Séquence 2 : Massage Abdomen

Durée : 00h30

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 la totalité des manœuvres de l'abdomen et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Séquence 3 : Massage Buste - nuque

Durée : 00h20

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 la totalité des manœuvres du buste et de la nuque et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture

Séquence 4 : Massage visage et crâne

Durée : 00h20

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 la totalité des manœuvres du crâne et visage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture



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

Séquence 5 : Révision de gestes spécifiques choisis par le stagiaire

Durée : 00h25

Révisions des manœuvres à revoir par le stagiaire sur son modèle

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 6 : Conclusion Module 4

Durée : 00h10

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 5 : Evaluation sur le protocole de massage complet (02h00)

Séquence 1 : Accueil et introduction

Durée : 00h15

Séance 1 : Précisions par la formatrice du déroulement de l'évaluation et des points évalués

Séance 2 : Echange et partage

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura été informé du déroulement de l'évaluation et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension

Séquence 2 : Evaluation

Durée : 01h30

Séance 1: **Pratique de la séance complète** du massage sportif suédois sur son modèle

Evaluation par la formatrice

A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de réaliser l'entièreté du massage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.



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

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](#) 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)

Fin de formation