

FORMATION MÉTIER

M1/ LES BASES DU MASSAGE BIEN-ÊTRE



Durée :

70h soit 10 jours
+ 20h de pratique autonome (mini)
+ 14h de pratique supervisée

Coût :

2960€ TTC

Nombre de participants :

4 à 6 stagiaires

Lieu :

Châlet à Jaux

Pré-requis :

Attestation de formation d'une école de massage agréée FFMBE ou 5 ans de pratique professionnelle métier + évaluation des pré requis sera faite avant la formation pour valider votre intégration (80% mini)

Moyens et méthodes pédagogiques :

L'action de formation se déroulera en **présentiel**. Celle-ci débutera par la présentation du formateur et de chacun des stagiaires et se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement remis aux stagiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.

Livret pédagogique remis à chaque stagiaire.
Diaporama exposé par vidéo projection, Paper board.

Référents :

Handicap – Pédagogique et financier :

Sophie Blustenne Beel - 07.71.68.46.50, si vous êtes en situation de handicap et avez des questions ou besoin en compensation (pédagogie, matériel, moyens techniques, humains...)

À l'issue de la formation (J9), une évaluation de niveau sera pratiquée. Cette évaluation donnera lieu uniquement à une attestation de stage et ne pourra vous prévaloir d'être masseur professionnel

Pour rappel, le massage bien-être est un accompagnement personnalisé, par le toucher, utilisant un ensemble de techniques manuelles pour favoriser, entretenir et optimiser le bien-être global du client.

Il s'exerce en salon de massage, au domicile du client, en institution, en entreprise, ou tout autre lieu respectant les conditions d'hygiène et de qualité du client.

Le métier de masseur ou praticien en massage bien-être s'exerce à titre indépendant ou comme salarié.

Le massage bien-être constitue un univers professionnel spécifique. Il ne relève ni du champ du modelage et de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tel que défini par le code de la santé publique.

Objectif pédagogique :

- Comprendre les attendus et pratiques du métier Pouvoir s'installer
- Savoir accueillir, conseiller et répondre aux besoins exprimés par le client
- Adapter sa posture et ses gestes
- Intégrer les lères manœuvres fondamentales pour réaliser son propre protocole

Les Formateurs sont des praticiens expérimentés avec plus de 5 ans d'expérience.

1- Pour obtenir une attestation pour exercer ce métier :

il vous sera demandé de passer une évaluation devant un jury 2 semaines minimum après la fin de la formation pour vous permettre de pratiquer 20h minimum de pratique dans le cadre d'un stage (en entreprise, activité indépendante, bénévolat...). (Attestation à nous fournir)

2- Lors de cette évaluation, vous serez jugé sur :

- Votre tenue et posture de praticien
- L'accueil et l'installation du client
- La réalisation d'un enchaînement de manœuvres vues : protocole que vous aurez créé

Cette évaluation dure 1h et a lieu tous les derniers mardi de chaque mois (inscription obligatoire)

Déroulé de l'évaluation :

- Un quizz d'évaluation théorique
- Epreuve pratique et avec Jury : Réalisation du protocole complet - 1h

3- En cas de réussite : une attestation de la pratique professionnelle vous sera délivrée.

En cas d'échec : nous vous invitons à suivre des heures de pratique supervisée* (en centre de formation) + de continuer votre pratique sur des cobayes et retentez votre chance le mois suivant



FORMATION MÉTIER

MI / LES BASES DU MASSAGE BIEN-ÊTRE



Parcours de formation

J1 L'UNIVERS DU MASSAGE BIEN-ÊTRE

Identifier et savoir parler des origines du massage

- Les origines
- Les évolutions au cours de l'histoire
- Les grandes dates du massage dans le monde
- Les liens avec l'évolution de la médecine
- Le massage en France

Connaitre le cadre réglementaire pour exercer en toute quiétude

- Définition légale du massage bien-être et du massage thérapeutique
- Les textes de références
- Les formations existantes

Connaitre les notions essentielles, les effets, les contre-indications

- La peau, les muscles, le squelette et les organes
- Les effets du massage
- Les contre-indications : les identifier et les connaître

Identifier les outils de travail du masseur

- Les outils de travail du masseur : tenue, accessoires (bols tibétains, musique (SACEM), stilet...)
- Le matériel nécessaire : Table, décoration, et en fonction de la cible (voiture, mallette...) ainsi que le choix des huiles.

J2 LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ANATOMIE DE BASE

Connaitre l'anatomie du massé / receveur

- La composition du corps humain

Identifier et se projeter dans les différents contextes de travail possible

- Les instituts et les spas
- Thalasso et balnéo thérapies
- Les centres sportifs
- Les centres paramédicaux
- Les structures spécialisées : EHPAD, CESAP...
- Le domicile
- Les entreprises
- Les événements
- La pratique en libéral

J3 LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ANATOMIE DE BASE

Apprendre et maîtriser la déontologie et l'éthique du masseur : comportement, personnalité, gestion des émotions

- Les prérequis psychiques du masseur : santé mentale sereine, gout du contact et de l'Autre, la passion
- Les « devoirs-être » du masseur : écoute - observation - empathie - humilité - neutralité
- Exprimer sa créativité

Connaitre l'anatomie du massé / receveur

La localisation et la fonction des principaux organes

J4 LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ANATOMIE DE BASE

Connaitre l'anatomie du massé / receveur

Les principaux groupes musculaires

Apprendre et maîtriser toutes les techniques de massage

- La physiologie d'un massage
- Rythme
- Répétitions
- Durée
- Pression

J5 LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ANATOMIE DE BASE

Connaitre l'anatomie du massé / receveur

- Les systèmes fonctionnels :
- Respiratoire
- Nerveux

Connaitre les 7 manœuvres universelles : présentation théorique et pratique

- Les glissés
- Les pressions

J6 LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ANATOMIE DE BASE

Connaitre l'anatomie du massé / receveur

- Les systèmes fonctionnels
- Digestif
- Circulatoire

Connaitre les 7 manœuvres universelles : présentation théorique et pratique

- Les frictions et percussions
- Les pétrissages



FORMATION MÉTIER

MI / LES BASES DU MASSAGE BIEN-ÊTRE



Parcours de formation

J7 LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ANATOMIE DE BASE

Adopter les bonnes pratiques de manipulations

- Du matériel : transport et mise en place d'une table de massage
- Gestes et postures adaptés
- Manipulation du massé en cas de besoin d'aide : monter/descendre de la table...

Connaître les 7 manœuvres universelles :

présentation théorique et pratique

- Les vibrations et balancements
- Les mobilisations
- Les étirements

J8 FUTUR MASSEUR PROFESSIONNEL

Apprendre à mener une séance de massage : accueil client

- L'accessibilité aux handicapés
- Le déroulement d'une séance et l'après massage
- Le questionnaire préalable
- L'installation du receveur
- Les différentes huiles de massage

Connaître les 7 manœuvres universelles :

présentation théorique et pratique

- Révisions et entraînements

Les prérequis physiques du masseur /donneur

- L'anatomie du masseur : main, articulations, mobilité, la respiration, échauffement
- Le travail du corps du masseur : respiration, souplesse, gainage, mobilité, poids du corps
- La posturologie du masseur : La mobilité et gestion de l'espace de massage, l'endurance et la respiration, adapter son poste de travail à ses propres pathologies

Adapter son mode de vie au métier de masseur

- Pratique sportive adaptée
- L'hygiène de vie, la vie sociale
- Les routines bien-être à installer
- La « consommation » de massage

J9 FUTUR MASSEUR PROFESSIONNEL

Identifier le marché du massage bien-être pour positionner efficacement son offre de service

- Les chiffres et les statistiques
- Les tendances recherchées par les clients
- Les perspectives de croissance

Pouvoir exercer son métier dès la fin de la formation

- Choisir le statut adapté à sa situation : salarié, indépendance, couveuse, micro société (EURL, EURL, SASU), portage salarial

Construire son projet

- Écrire sa vision d'exercice du métier
- Se faire accompagner
- Se fixer des objectifs de revenus
- Planifier les étapes du projet
- Faire les démarches administratives

Connaître les 7 manœuvres universelles :

- Présentation théorique et pratique
- Révisions et entraînements

J10 FUTUR MASSEUR PROFESSIONNEL

Développer sa visibilité

- Se rendre visible
- Définir sa stratégie communication
- Comprendre et maîtriser l'utilisation des réseaux sociaux

Concrétiser son projet

- Planifier ses journées
- Se « vendre » - son nom, sa patte
- Multiplier les occasions et contextes de pratiques
- Les lers clients
- Les offres de lancement
- Pérenniser l'activité et fidéliser

Préparer son démarrage d'activité

- S'équiper
- S'entraîner
- Construire son réseau



PARCOURS AGRÉÉ PAR LA



Fédération Française
de Massages Bien-être



Notre organisme propose un parcours complet pour
Devenir Masseur Professionnel
(Formation certifiée par la FFMBE)

Sachez que ce programme de formation est le 1er d'une longue et possible liste de compléments massages. Si vous voulez viser un **CERTIFICAT DE MASSEUR PROFESSIONNEL reconnu par la FFMBE**, vous devrez :

- Avoir suivi un minimum de 217H de formation (cumulées^{***})
- Avoir réalisé un minimum de 21h de pratique supervisée*
- Avoir réalisé un minimum de 90h de pratique autonome**
- Vous présenter devant le Jury de parcours de certification
- Présenter votre dossier à la FFMBE avec l'ensemble des pièces

*Pratique supervisée : réalisation de massage supervisé par un professionnel (formateur ou praticien)

**Pratique autonome : réalisation de massage sur vos propres cobayes

***Cumul de formation : Formation métier 1 + tous les protocoles complémentaires

Compétences générales :

- Positionner sa pratique professionnelle et construire une offre de prestation de massage adaptée à la demande du client
- Concevoir et mettre en œuvre une séance de massage bien être
- Créer gérer et développer une activité professionnelle de Praticien en massage bien être

Compétences opérationnelles :

- Accueillir, conseiller et répondre aux besoins exprimés par le client
- Promouvoir et pratiquer les prestations de massage.
- Maîtriser différents protocoles de massage pour s'adapter à toute demande
- Être capable de réaliser son propre protocole
- Acquérir de la fluidité dans les mouvements, la posture professionnelle et corporelle adéquat

Jury de parcours de certification :

Ce jury se réunit 2 fois par an, afin de valider vos acquis de **MASSEUR PROFESSIONNEL** et prétendre à la certification reconnue par la FFMBE (certification professionnelle RNCP en cours)

Celui-ci sera composé :

- D'un professionnel du métier
- D'un professionnel hors métier
- D'un membre de l'équipe des jurys

Vous serez évalué selon une mise en situation simulée (sujet tiré au hasard) pour répondre aux critères suivants :

- Accueillir le client dans un environnement adéquat
- Écouter et reformuler la demande du client en tenant compte de ses contres indications
- Mettre en œuvre une séance de massage bien être
- Prendre congés

À l'issue de la mise en situation vous aurez un retour du jury sur vos bonnes pratiques et vos points de surveillance. Il vous faudra obtenir un minimum de 90% de maîtrise professionnelle, et 100% sur les points incontournables (comme les contres indications).

En cas de réussite :

Un certificat « **MASSEUR PROFESSIONNEL** » vous sera alors délivré et dès l'obtention de la certification de notre parcours vous recevrez votre « diplôme ». Vous pourrez alors présenter votre dossier à la FFMBE, notre fédération, pour vous faire reconnaître votre formation par celle-ci. Notre organisme étant agréé par la fédération, seul un dossier à constituer vous sera demandé (avec le règlement de leur frais d'adhésion)

En cas d'échec :

une nouvelle présentation sera possible. Toutefois, vous devrez au préalable identifier avec la Directrice du centre de formation les points de blocage évoqués par le jury afin de pouvoir mettre toutes les chances de votre côté à la prochaine présentation devant le jury et justifier d'une nouvelle pratique professionnelle de minimum 50H.

