

PROGRAMME DE FORMATION

« DEEP TISSUE MASSAGE (MASSAGE TISSULAIRE PROFOND) »

(Durée : 22 heures)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de construire une séquence de massage de 1H à 1h30 ;
- Aider à développer une sensibilité au toucher et la créativité dans le choix personnalisé de la séquence de massage et des outils utilisés ;
- Établir une prise de contact rassurante avec la personne massée afin d'enclencher le processus de lâcher prise ;
- Mettre en place une évaluation simple et rapide du patient avant la construction du massage ;
- Avoir une juste utilisation de son poids de corps et équilibrer son centre de gravité, afin d'exercer le bon niveau de pression musculaire sur son client sans se faire mal au dos et aux articulations ;
- Utiliser des outils tels que les phalanges, coudes, avant-bras et poings ;
- Maîtriser les différentes postures et la gestion de son entité corporelle autour de la table de massage ;
- L'élaboration progressive de séquence de massage sur chaque segment du corps (dos, membres supérieurs, membres inférieurs, thorax, abdomen, visage, crâne et nuque, en face postérieure et antérieure) ;
- L'apprentissage d'un massage de détente général à un massage beaucoup plus spécifique (Plus long et plus profond sur une région de tension musculaire).

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- Professionnels du massage, coachs sportifs, ou toute personne pratiquant le massage de manière régulière.
- Groupes constitués de 6 à 12 personnes maximum.
- Aucun prérequis.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- **Jour 1 : (8h)**
 - o Posture assise sur tabouret : libération myofasciale, bilatérale et unilatérale.
 - o Posture allongée sur le ventre : vision d'ensemble de l'élasticité du corps et de ses décalages. Travail de la face postérieure du corps : pieds, jambes, fessiers dos épaules. Mobilisations et techniques de relâchement actif (active release technique),
- **Jour 2 : (8h)**
 - o Diagnostiques posturaux du patient pour pouvoir ajuster son protocole massage aux besoins spécifiques: évaluation à l'aide d'étirements et gestuelles précises mettant en exergue les blocages et limitations corporelles.
 - o Posture allongée sur le dos : travail de la face antérieure du corps : jambes, abdomen, torse bras, épaules, cou.
- **Jour 3 : (6h)**
 - o Travail des épaules, trapèzes, cou, bras, cage thoracique
 - o Évaluation : Mise en pratique d'une séquence complète d'1h à 1h30
 - o Temps de questions / réponses

MODALITES DE SUIVI

- Signature d'une feuille d'émergement.

MODALITES D'EVALUATION

- L'évaluation des acquis se déroule par la pratique continue et supervisée des différentes techniques de massages au cours de la formation, ainsi que par l'enchaînement d'une séquence complète d'1h sur le dernier jour.
- À l'issue de la formation les participants se voient délivrer une attestation de fin de formation validant leurs acquis.
- Une évaluation à chaud permet de mesurer la satisfaction des stagiaires.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Démonstrations des techniques de massage par l'intervenant ;
- Démonstrations guidées en groupe ;
- Pratiques en binômes sur table ;
- Support de cours illustré fourni.

MOYENS TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- L'intervenant est un massothérapeute professionnel certifié spécialisé dans le massage deep tissue et le massage Thaï. Son massage s'inspire des techniques de Traylor Cade Aitken, qui a développé au cours des 10 dernières années un style unique de massage deep tissue.
- Formation réalisée en partenariat avec TYM Amandine, www.tym-amandine.com

ORGANISATION PRATIQUE

- Dates et durée de la formation ; 21, 22, 23 JUIN 2019 - 22h de formation sur 3 jours
- Lieu et adresse où se déroule la formation ; 35, Rue Antoine Durafour 42000 Saint-Etienne