

Programme de formation Anatomie & Posturologie

(mise à jour septembre 2025)

Public : Masseurs, masseuses et esthéticiennes souhaitant développer leurs connaissances en anatomie et améliorer leur posture lors de la pratique du massage, afin de préserver leur bien-être physique, optimiser leurs gestes professionnels et prolonger leur carrière.

Pré-requis : Aucun pré-requis spécifique. La formation est ouverte aux professionnels souhaitant améliorer leur bien-être et leur pratique.

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- Développer des connaissances essentielles en anatomie utiles à la pratique du massage
- Reconnaître les principales structures corporelles (os, muscles, articulations, tendons, ligaments, viscères)
- Comprendre les zones contre-indiquées et savoir pourquoi elles doivent être respectées
- Adopter une posture optimale pour prévenir les tensions corporelles et préserver sa santé
- Mettre en place des routines préventives avant, pendant et après les séances de massage
- Améliorer le confort et l'efficacité des gestes pour une pratique durable et respectueuse du corps

Résumé du plan :

1. Introduction à l'anatomie et à la posturologie appliquées au massage
2. Étude des principales structures du corps humain (ostéologie, articulations, muscles, viscères)
3. Auto-évaluation des postures et prise de conscience corporelle
4. Techniques préventives avant un massage (échauffement, respiration, préparation)
5. Postures adaptées pendant le massage selon les techniques utilisées
6. Optimisation des gestes et utilisation économique de l'énergie
7. Routines de récupération après les séances (étirements, relaxation, ancrage)
8. Bilan et élaboration d'un plan d'action individuel

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Apports théoriques interactifs.

Exercices pratiques et mises en situation.

Ateliers en petits groupes pour favoriser l'échange d'expériences.

Supports visuels et fiches pratiques remis aux participants.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

Durée : 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Jour 1 – Anatomie appliquée au massage

- Introduction : évaluation du niveau des stagiaires et adaptation du vocabulaire
- Bases d'anatomie : ostéologie et arthrologie (squelette, os, articulations)
- Découverte des principales structures corporelles : muscles, tendons, ligaments, viscères
- Contre-indications au massage bien-être et principales pathologies rencontrées
- Auto-évaluation : prise de conscience des postures adoptées au travail
- Exercices pratiques et projections visuelles (photos, vidéos 3D)

Jour 2 – Posturologie et optimisation des gestes

- Principes fondamentaux d'une bonne posture (équilibre, alignement, ancrage)
- Postures adaptées selon les différents types de massage
- Optimisation des gestes : utilisation économique de l'énergie et fluidité du mouvement
- Ateliers pratiques en binômes : adaptation de la posture à diverses situations de massage
- Routines préventives et de récupération (échauffement, relaxation, étirements ciblés)
- Conseils pour préserver sa santé et exercer durablement
- Bilan et élaboration d'un plan d'action individuel