

# Programme de Formation

## Massage Amma Assis

(mise à jour Octobre 2025)

**Public :** Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être souhaitant proposer un massage court, relaxant et apaisant, ciblé sur le dos.

**Pré-requis :** Débutant accepté

**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 :**

- Etre capable de mener des séances de 15 à 30 min de massage assis
- Maîtriser et adapter les différentes techniques spécifiques issues de ce protocole
- Adopter une posture adéquate pour éviter les blessures et tensions du masseur
- Connaître ses limites d'intervention et orienter vers d'autres professionnels compétents
- savoir organiser les conditions pratiques c'est à dire maîtriser le matériel ( chaise de massage) et son réglage, l'installation de la personne ainsi que veiller à son confort
- Avoir une bonne connaissance de l'anatomie humaine et des notions de médecine chinoise nécessaire à ce massage

### **Résumé du plan :**

1. Présentation du massage Amma assis et de sa spécificité dorsale
2. Bienfaits et indications (prévention et soulagement des tensions musculaires du dos)
3. Contre-indications, matériel utilisé et installation sur la chaise de massage
4. Anatomie du dos et bases énergétiques liées aux méridiens dorsaux
5. Posture et ergonomie du praticien
6. Apprentissage des manœuvres spécifiques : effleurages, pressions, percussions, frictions
7. Enchaînement du protocole complet (15, 20 ou 30 min) et adaptations possibles selon le contexte

### **Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) :**

-Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocole et annexes).

-Chaise de massage, tête à oreilles.

- Pratique des gestes et du protocole complet sur un ou plusieurs modèles.

**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** : 1 jour (8 heures)      **Tarif** : Nous consulter

## Déroulé du programme de formation

Le massage Amma assis se pratique sur une chaise ergonomique et vise à libérer les tensions musculaires du haut du corps.

Le protocole enseigné ici est centré sur le dos, la nuque, les épaules, les bras et les mains,

### 1. Présentation du massage Amma assis

- Origines et fondements énergétiques (médecine traditionnelle chinoise, adaptation occidentale).
- Intérêts spécifiques du protocole dos : action sur le stress, la posture et la fatigue musculaire.

### 2. Indications, bienfaits, contre-indications et public visé

- Soulagement des tensions musculaires du haut du corps (trapèzes, omoplates, lombaires).
- Amélioration de la concentration et de la respiration.
- Précautions à prendre : douleurs aiguës, hernie discale, pathologies articulaires, grossesse, etc.

### 3. Installation du matériel et de la personne

- Réglage ergonomique de la chaise (hauteur, tête, appuis-bras).
- Positionnement du client (mains, tête, tronc).
- Entretien préalable : attentes, tensions localisées, zones sensibles.

### 4. Posture du praticien

- Alignement du dos et des hanches.
- Appuis et respiration coordonnés aux gestes.
- Prévention des tensions du praticien.

### 5. Apprentissage des manœuvres spécifiques (zone par zone)

#### → Zone 1 : Nuque et base du crâne

- Effleurages et pressions circulaires pour relâcher les tensions cervicales.
- Points d'appui le long de la nuque pour libérer les tensions nerveuses.

→ **Zone 2 : Épaules et trapèzes**

- Pressions glissées et percussions légères pour détendre les trapèzes.
- Étirements doux et mobilisation des omoplates.

→ **Zone 3 : Omoplates et haut du dos**

- Frictions circulaires et mouvements en croix pour activer la circulation.
- Pressions progressives sur les lignes paravertébrales.

→ **Zone 4 : Milieu et bas du dos (zone lombaire)**

- Gestes enveloppants, effleurages lents et appuis soutenus.  
Détente ciblée des lombaires.

→ **Zone 5 : Bras et avant-bras**

- Pressions glissées le long des triceps et biceps.  
Frictions douces sur les avant-bras pour relâcher la tension jusqu'aux coudes.

→ **Zone 6 : Mains et doigts**

- Mobilisations légères, pressions sur les paumes et étirements des doigts.
- Relâchement final pour reconnecter la circulation énergétique entre le dos et les extrémités.

**7. Réalisation du protocole complet**

- Mise en pratique des enchaînements complets de 15, 20 et 30 minutes.
- Adaptation selon le contexte : entreprise, salon, cabinet ou événementiel.
- Feedback du formateur et corrections personnalisées.