

Programme de Formation

Massage circulatoire des jambes

(mise à jour Juillet 2025)

Public : Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être.

Pré-requis : Pas de prérequis

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 :

- *Connaître les principaux tissus sur lesquels nous allons travailler
- *Maîtriser les manœuvres et gestes techniques dans un ordre logique
- *Connaître les indications et contres indications de ce massage
- *Etre capable d'adapter la pression et les manœuvres en fonction du receveur
- *Savoir au mieux adopter une gestuelle et une posture idéale afin de préserver votre santé physique et vos articulations tout en prodiguant un massage généreux, sans se fatiguer ni se blesser.

Résumé du plan :

- Connaître les origines et les spécificités du massage
- Les aspects pratiques liés à l'accueil et l'installation du client
- Définition et description de la méthode du massage circulatoire jambes
- Ethique et cadre de la pratique circulatoires jambes
- Indications et contre-indications
- Echauffement du praticien
- Utilisation du matériel
- Drapage ou art de couvrir
- Posture et ergonomie
- Techniques manuelles de base
- Mobilisation de la personne
- Mouvements de transition

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du Massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocoles et annexes).
Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales, baumes)
Pratique des gestes et des protocoles complets 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 : 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Le massage que nous allons étudier va permettre d'améliorer le retour veineux de vos clients et soulager ces symptômes désagréables.

Il est basé sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines.

Ce massage est également très intéressant pour les sportifs qui sollicitent beaucoup leurs jambes.

Jour 1

- 1 Présentation du groupe
- 2 Présentation du massage, histoire, spécificités
- 3 Indications et contre-indications
- 4 Démonstrations de la formatrice
- 5 Travail en ateliers : apprentissage du protocole « bloc par bloc »

Jour 2

- *Dégager la respiration
- *Effleurages généraux légers
- *Travail général de la jambe et des muscles quadriceps, ischios jambiers...
- *Travail du pied et articulation de la cheville
- *Travail du genou
- *Travail du creux poplité

6 Révisions

- 7 Vérification finale de l'acquisition des manœuvres en temps réel, sur modèles
- 8 Remise de l'attestation de fin de formation et débriefing

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.