

Programme de Formation

Massage Deep Tissue

(mise à jour Juillet 2025)

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

Pré-requis : Avoir déjà suivi une ou plusieurs formations afin d'être à l'aise avec l'anatomie.

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse-Ferreira 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 contre-indications de ce massage
- *Être 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 Deep Tissue
- Éthique et cadre de la pratique
- 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 Deep-Tissue est un des massages préférés des clients internationaux qui sont en quête de massage puissant et profond.

La traduction exacte est : massage des tissus profonds. En effet, nous allons travailler les muscles superficiels mais aussi les muscles profonds ainsi que les fascias qui enveloppent notre corps.

Ce massage a la particularité d'être très lent tout en étant très appuyé.

Cette formation va vous apprendre à travailler avec vos poings, coudes et avants bras pour être respectueux de vos articulations des poignets afin de prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques) dont sont victimes de très nombreux masseurs chaque année.

Ce massage pourra être pratiqué dans son intégralité s'il n'y a pas de problématique précise mais vous pourrez également le proposer en version plus courte en ciblant les zones qui posent le plus de problème à votre client.

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

Prise de contact

Drapage,

Huilage,

Travail des différentes parties du corps : dos, jambes, pieds, bras, mains, ventre, décolleté et crâne.

(Manœuvres étudiées : effleurages, pétrissages, frictions, percussions...)

Lâcher prise

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.