

# Programme de Formation

## Étirements et mobilisations articulaires

(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 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 étirements et mobilisations articulaires
- Éthique et cadre de la pratique étirements et mobilisations articulaires
- 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

Extrêmement appréciés au cours d'un massage, les étirements apportent un confort musculaire et articulaire intense. Certaines tensions vont être libérées ainsi que certaines toxines cristallisées au niveau articulaire.

Les gestuelles étudiées sont des étirements passifs (ou mobilisations passives).

C'est-à-dire que les mouvements vont être effectués volontairement par le masseur sur le client passif, ou relâché.

Cette formation aura pour but non pas de vous apprendre un protocole de massage mais plutôt, de nombreuses techniques afin de renforcer et enrichir votre pratique du massage sur table. A vous ensuite de les intégrer intelligemment dans n'importe lesquels de vos massages ou soins afin d'apporter un plus à vos clients !

Une formation pour vous rendre experts en étirements passifs, pour proposer des adaptations à vos massages qui feront toute la différence.

Attention, notre pratique est le massage bien-être. Nous ne pouvons en aucun cas nous improviser kinésithérapeute ou ostéopathe. Nous ne pouvons en aucun cas poser un diagnostic. Le but principal des mouvements que nous allons étudier lors de cette formation est le bien-être et la détente globale.

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

Retour sur la journée 1

Prise de contact

Drapage,

Travail des différentes parties du corps : dos, jambes, pieds, bras, mains, ventre, décolleté et crâne.  
(Manceuvres étudiées : effleurages, pétrissages, frictions, percussions...)

Lâcher prise

6 Révisions

7 Remise de l'attestation de fin de formation et débriefing

**Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.**