

Programme de Formation

Zone spécifique Pieds

(mise à jour Juillet 2025)

Public : Masseurs, esthéticiennes, praticiens bien-être souhaitant approfondir leurs techniques de massage sur la zone des pieds, pour un effet relaxant et revitalisant.

Pré-requis : Avoir une première expérience en massage ou soins corporels. Avoir suivi une formation d'initiation au massage est recommandé.

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 :

- Comprendre l'anatomie simplifiée du pied pour adapter les gestes.
- Apprendre des techniques ciblées de massage profond et relaxant sur les pieds.
- Maîtriser un enchaînement cohérent permettant de relâcher les tensions locales et favoriser la circulation.

Résumé du plan :

1. Accueil et présentation des objectifs
2. Notions d'anatomie simplifiée du pied
3. Zones de tensions les plus fréquentes
4. Techniques d'échauffement, de pression, de glissement
5. Enchaînement complet de massage des pieds
6. Mise en pratique encadrée
7. Conseils de posture et de confort pour le praticien

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 : Sur demande

Déroulé du programme de formation

Ce massage des pieds vise à soulager les tensions accumulées, améliorer la circulation et procurer un apaisement profond. Grâce à des techniques spécifiques et ciblées, il détend tout le bas du corps en stimulant des zones clés. Idéale pour compléter une offre bien-être ou proposer un soin court mais efficace.

- **Accueil et présentation du programme**
Présentation des objectifs, attentes des participants, introduction au massage ciblé des pieds.
- **Anatomie simplifiée du pied**
Repérage des principales zones de tension : voûte plantaire, talon, orteils, articulations, tendons.
Compréhension du lien entre pieds et globalité corporelle.
- **Préparation du geste**
Techniques d'échauffement, mobilisation articulaire douce, manœuvres d'approche.
Hygiène, installation et confort du massé et du praticien.
- **Techniques spécifiques appliquées aux pieds**
 - Pressions glissées profondes
 - Pétrissages ciblés sur la voûte plantaire
 - Mobilisation des orteils
 - Étirements doux du pied
 - Manœuvres circulatoires (pied et cheville)
- **Apprentissage d'un protocole structuré (30 minutes)**
Construction d'un enchaînement fluide, harmonieux et adaptable.
Travail sur l'intention, la régularité, le rythme et la respiration.
- **Mise en pratique en binôme**
Massage complet guidé avec feedback de la formatrice.
Ajustements personnalisés pour chaque participant.
- **Clôture de la journée**
Ressenti et retour d'expérience. Conseils pour intégrer ce massage à ses prestations existantes.
Remise d'un support récapitulatif.

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.