

# Programme de Formation

## Massage Suédois

(mise à jour janvier 2025)

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

**Pré-requis :** Pratique d'un premier massage conseillé

**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 :**

- réaliser un protocole d'une heure ou plus en respectant la dynamique du massage suédois
- Connaître les bienfaits et spécificités de ce massage.
- Connaître les contre indications et précautions
- Maîtriser les bases anatomiques nécessaires à la réalisation de ce massage.
- Adopter la posture juste, la gestuelle et l'attitude adaptée.

### **Résumé du plan :**

1. Présentation théorique du massage suédois ( historique et dynamique générale)
2. Bienfaits et contre indications
3. matériel et ambiance générale
4. Anatomie
5. Pratiques continues en binôme

**Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) :** Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocole et annexes).

Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles.

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 de formation 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 suédois s'adresse aux sportifs comme à toute personne en bonne santé.

Il consiste en un enchaînement de manœuvres appliquées sur la masse musculaire et les articulations pour obtenir un effet à la fois relaxant et défatigant. Il améliore la circulation sanguine et lymphatique, l'élimination des déchets et évite ainsi les courbatures

Très demandé par une clientèle de plus en plus exigeante et très riche en techniques spécifiques (fouloges, talonnades, micro pétrissages, etc.) apportant à votre massage plus de précision et de plus profondeur.

### Jour 1

1. Présentation / Historique / Spécificités du massage suédois
2. Les indications et contre-indications.
3. Matériel et ambiance générale
4. Démonstration et décomposition des mouvements spécifiques au massage bien-être suédois : pétrissage, ponçage, pressions glissées,... par le formateur
5. Apprentissage les protocoles du massage suédois par séquence
6. Posturologie
7. Apprentissage du déroulement d'une séance.
8. Pratique du protocole pas à pas

### Jour 2

Retour sur la journée 1 de la veille

- Protocole appris la veille revu en binôme et reçu par le stagiaire
- Evaluation pratique / Test de connaissances
- Débriefing : questions/réponses