

# Massage Relaxant

Protocole de massage relaxant, adapté aux personnes âgées, handicapées, alitées, pouvant être en partie pratiqué sur les vêtements et visant la détente psychique et la diminution des tensions musculaires.

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Tenir compte de l'environnement et des capacités du bénéficiaire pour l'installation.</li> <li>x Faire attention à son ergonomie et à celle du receveur</li> <li>x Comprendre l'impact des manœuvres sur les tissus musculaires et cutanés</li> <li>x S'entretenir avec le receveur afin de détecter d'éventuelles pathologies et contre-indications ne permettant pas la pratique du soin, ou partiellement.</li> <li>x Dérouler le protocole de manière logique et cohérente</li> <li>x Exécuter correctement les manoeuvres</li> <li>x Recueillir auprès du receveur les bénéfices ressentis lors du soin et/ou ultérieurement.</li> </ul>
Public	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esthéticien.nes diplômé.es</li> <li>➤ Soci-esthéticien.nes diplômé.es</li> <li>➤ Praticien.nes en massages bien-être</li> <li>➤ Aidant.es familiaux accompagnant des personnes en situation de maladies, handicaps, détresse médico-sociale (pas de prises en charge, formation à la charge du demandeur)</li> </ul>
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CAP, BEP, BACPro, BTS ECP</li> <li>➤ Titre Socio-esthétiques</li> <li>➤ Titre Technicien.ne Spa</li> <li>➤ Attestation.s de formation au massage bien-être</li> <li>➤ Accompagnement d'une personne en situation de détresse médico-sociale, maladie, handicap (attestation sur l'honneur)</li> </ul>
Responsable de la formation	Marine Schwenk (Titre FPA)
Formatrice	Marine Schwenk (Socio-esthéticienne CODES)
Lieu de la formation	<p>Au domicile.....</p> <p>Institut.....</p> <p>.....</p> <p>Salle</p>

Moyens pédagogiques et techniques	<u>Travail sur modèles et/ou en binôme</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tables de massages (formatrice/stagiaire)</li> <li>• Chaises</li> <li>• Feutres, stylos, crayons de différentes couleurs (schémas à remplir) Fourni par Elloa Formations</li> <li>• Serviettes</li> <li>• Coussins</li> <li>• SHA</li> <li>• Huiles de massage</li> <li>• Consommables</li> <li>• Vidéoprojecteur</li> <li>• Livret de formation (papier ou sur USB) contenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Protocole, planches anatomiques, schémas.</li> </ul> </li> </ul>
Dispositif de suivi	Feuille d'émargement à la demi-journée Questionnaire de satisfaction
Dispositif d'évaluation sommative	Protocole complet réalisé sur modèle assis, puis allongé.
Dispositif de résultat	Remise d'attestation de formation délivrée par Elloa Formations
Durée de la formation	16h
Prix de la formation	512 €TTC / praticien.ne au-delà de 50km de La Rochelle, frais kilométriques selon barème des impôts de l'année en cours
Mode de paiement	Chèque ou espèces

# Massage Relaxant

## Contenu de la formation/programme détaillé

### Jour 1

#### 9h-Accueil des stagiaires : Emargement

- x Présentation du déroulé et du contenu de la formation
- x Remises des supports

#### 9h30-Théorie

- x Comprendre les modifications corporelles liées à l'âge
- x Etre en capacité de faire le lien entre ces modifications et les précautions à prendre lors de ce massage
- x Déceler les contre-indications à sa pratique
- x S'adapter à l'environnement et savoir s'installer en conséquence
- x Installer le receveur de manière à permettre une bonne ergonomie au binôme masseur/massé

10h15-PAUSE

#### 10h30-Pratique :

- x Tour 1 : Prise de contact. Manœuvres des jambes et du ventre
- x Tour 2 : Prise de contact. Manœuvres des jambes et du ventre

#### 12h30-Dessins

13h-PAUSE MERIDIENNE

#### 14h-Pratique Emargement

- x Tour 1 : Reprise du massage des jambes, du ventre, puis apprentissage des manœuvres des bras
- x Tour 2 : Reprise du massage des jambes, du ventre, puis apprentissage des manœuvres des bras

15h45-PAUSE

#### 16h-Pratique :

- x Tour 1 : Manœuvres du buste, de la face et du crâne
- x Tour 2 : Manœuvres du buste, de la face et du crâne

#### 17h30-Questions-réponses pour vérifier la compréhension des apprenants

### Jour 2

#### 9h-Emargement. Debriefing de la veille.

#### 9h30-Pratique :

- x Tour 1 : Réalisation du protocole complet vu la veille, puis apprentissage des jambes et fesses

- x Tour 2 : Réalisation du protocole complet vu la veille, puis apprentissage des jambes et fesses

11h15-PAUSE

11h30-Pratique :

- x Tour 1 : Manoeuvres des bras, du dos et du crâne
- x Tour 2 : Manoeuvres des bras, du dos et du crâne

12h30-Dessins sur les schémas

*13h-PAUSE MERIDIENNE*

14h-Emargement. Débriefing

14h15-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

- x Réalisation du protocole complet 1<sup>er</sup> groupe

*15h45-PAUSE*

16h-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

- x Réalisation du protocole complet 2<sup>nd</sup> groupe

17h30-Questionnaire de satisfaction

17h45-Remise d'attestation de formation