



## PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE LATÉRAL

**Présentation de la formation :** Le **massage latéral** est une technique de massage réalisée en position de décubitus latéral, particulièrement adaptée aux personnes pour lesquelles les positions sur le dos ou sur le ventre sont inconfortables ou contre-indiquées. Cette approche douce et sécurisée est largement utilisée en massage bien-être, en accompagnement prénatal, en gériatrie ainsi que dans les prises en charge de personnes souffrant de douleurs lombaires, de troubles posturaux ou de limitations de mobilité.

**Ces techniques de massage s'inscrivent dans une approche de relaxation et d'accompagnement au bien-être, sans finalité thérapeutique et sans visée médicale.**

**But :** Au fil de cette formation, je vous accompagnerai pas à pas dans l'apprentissage du massage latéral, une technique essentielle et particulièrement adaptée aux personnes ayant besoin de confort, de sécurité et de douceur. Vous découvrirez comment installer correctement le receveur en position latérale afin de respecter l'alignement corporel et d'offrir un soin à la fois fluide, enveloppant et profondément relaxant.

Vous apprendrez des manœuvres spécifiques de lissage, de pressions progressives et de mobilisations douces permettant de travailler efficacement le dos, la région lombaire, le bassin et les membres inférieurs. Cette approche vous permettra de soulager les tensions musculaires, d'améliorer le confort postural et de favoriser une détente globale, tout en respectant les limites et les besoins de chaque personne.

### Objectifs :

- **Maîtriser** des manœuvres enveloppantes et sécurisées en position latérale
- **Soulager** efficacement les tensions musculaires grâce à des techniques de lissage
- **Induire** une relaxation profonde et un rééquilibrage global en harmonisant le corps et l'esprit, tout en respectant l'alignement corporel et le rythme naturel de la respiration

**Durée :** 2 journées de 7h soit 14h de formation

**Tarif :** Tarif formation individuelle : 620€ - Tarif formation en groupe : 490€

**Pré-requis et participants :** Aucun ; cette formation s'adresse à un public débutant ou à un public ayant déjà des connaissances en massage bien-être.

**Public :** Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et particuliers

**Modalités d'accès :** Entretien téléphonique d'analyse des besoins

**Modalités d'exécution :** Formation présentiel synchrone

### Modalités de suivi, d'encadrement et d'évaluation :

Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes. Suivi par Contrôle en continu du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), et validation des acquis par la mise en pratique sur modèle + Questionnaires.

## Programme :

### JOURNÉE 1 - Matin :

- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du programme détaillé de la formation avec les objectifs à atteindre.
- Les bienfaits de ce massage et les contre-indications (questions à poser lors de la prise de rendez-vous).
- Déroulement du massage, accueil client
- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole reçu partie dos

### JOURNÉE 1 - Après-midi :

- Pratique des stagiaires sur le protocole du dos et des jambes
- Révision sur toutes la partie dorsale
- Questions (si la stagiaire à besoin d'information)

### JOURNÉE 2 - matin :

- Debriefing de la journée précédente et rappel des objectifs
- Révisions de la pratique de la veille oralement et questions si besoin.
- Démonstration des manœuvres sur les jambes avant sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les jambes avant (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)

### JOURNÉE 2 - Après-midi :

- Démonstration des manœuvres sur les bras et le ventre sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les bras et le ventre (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)
- Évaluation des stagiaires sur le protocole entier, la posture et les mouvements
- Débriefings individuels pour chaque stagiaire
- Remise de l'attestation de fin de stage

## Déroulé pédagogique - Formation massage LATÉRAL

### Jour 1 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage latéral Bienfaits/Contre-indications + déroulement séance type	Livret de formation + Présentation orale	Observation, Jeux de questions/réponses
10h00 - 10h15	<b>Pause</b>		
10h15 - 12h00	<b>Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire</b> <u>Partie visée :</u> Dos <u>Manoeuvre :</u> -Relaxante (lissage, étirements, friction, pétrissage)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	<b>Pause déjeuner</b>		
13h00 - 14h30	<b>Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire</b> <u>Partie visée :</u> Dos + Jambes arrières <u>Manoeuvres :</u> -Relaxante (lissage, étirements, friction, pétrissage) -Drainante (pression glissée , lissage profond)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	<b>Pause</b>		
14h45 - 17h00	<b>Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire</b> <u>Partie visée :</u> Jambes arrières <u>Manoeuvres :</u> -Relaxante (lissage, étirements, friction, pétrissage) -Drainante (pression glissée , lissage profond)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique

### Jour 2 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 09h15	Debriefing de la journée précédente, rappel des objectifs	Discussion en groupe	Observation de la compréhension, Jeux de questions/réponses
09h15 - 10h30	Révisions de la pratique de la veille	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
10h30 - 10h45	<b>Pause</b>		
10h45 - 12h00	<b>Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire</b> Partie visée : Jambes avant <u>Manoeuvres :</u> -Relaxante (lissage, étirements, friction, pétrissage) -Drainante (pression glissée , lissage profond)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	<b>Pause déjeuner</b>		
13h00 - 14h30	<b>Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire</b> Partie visée : Ventre,bras <u>Manoeuvres :</u> -Relaxante (lissage, étirements, friction, pétrissage) -Drainante (pression glissée , lissage profond)	Pratique supervisée	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	<b>Pause</b>		
14h45 - 16h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire Partie visée : Visage	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
16h00 - 17h00	Evaluation finale de la stagiaire sur massage complet en autonomie + QCM final + Remise des attestations de fin de formation	Pratique évaluée + QCM final	Observation, Jeux de questions/réponses + QCM théorique final + Remise des attestations