

## FORMATION Massage assis

### Durée :

4 jours / 28 h

### Objectifs pédagogiques :

- Ajuster régler sa chaise
- Choisir sa chaise pour une pratique professionnelle
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Utiliser son poids de corps pour masser sans effort
- Développer un toucher juste
- Réaliser un massage assis professionnel

### Public :

Tout public

### Contenu pédagogique :

#### Posture corporelle & massage

Adapter, régler et choisir son matériel de manière professionnelle.

Notion d'appuis et d'équilibre

Position juste par rapport à la chaise

Respecter les alignements articulaires.

### Pré-requis :

Aucun

#### Prévenir les blessures

Réaliser la notion de danger.

Connaitre les postures adaptées.

#### Enchaînement & kata

Apprendre le kata.

Adapter en fonction des besoins du client.

### Sanction de formation:

Attestation de formation

### Intervenant :

Alain GRANGER

Formateur en technique de massage depuis 2010

### Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
  - **active**, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
  - **participative**, basée sur le questionnement et les échanges des participants

### Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : brefs exposés, échanges, démonstration, mises en application...  
Supports pédagogiques : Vidéo / support papier / livre spécifique

### Modalités d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisé
- Evaluation de la satisfaction, à chaud