

FORMATION Posture & Profondeur

Durée :

3 jours / 21 h

Objectifs pédagogiques :

- Maitriser les alignements articulaires
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Utiliser son poids de corps pour masser sans effort
- Développer un toucher juste
- Utiliser des outils de massage, pour protéger ses articulations

Public :

Tout public

Contenu pédagogique :

Posture corporelle, puissance et prévention des blessures

Adapter, régler et choisir son matériel de manière professionnelle

Respecter les alignements articulaires

Prévenir et éviter les TMS et blessures

Utiliser son poids de corps au sol comme sur table

Masser avec ses avant bras, ses coudes

Développer un toucher juste

Utiliser des outils pour préserver ses articulations

Pré-requis :

Aucun

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 supervisée
- Evaluation de la satisfaction, à chaud