

## Nom du centre de formation continue (raison sociale)

LA CLE DU BIEN-ETRE, SASU MASSAGE LINK

## Intitulé de l'action

FORMATION AU MASSAGE CLASSIQUE-SUEDOIS

## Validation et sanction de la formation

Attestation de stage et certificat de formation

## Objectifs -

Maîtriser un protocole de massage classique-suédois et être capable de le réaliser de façon professionnelle.

Connaître les bases de l'anatomie humaine et notamment les muscles massés.

Appréhender tous les aspects d'un massage réalisé dans un cadre professionnel (hygiène, respect, anamnèse, indications et contre-indications...).

## Programme - contenu de la formation

**Plan de déroulement du cours de MASSAGE SUEDOIS Professeur : Frédéric JULIEN**

### 1er cours (4h)

1ère et 2ème heure :

-Présentation du cours, du cadre, et généralités sur le massage suédois

-indications, contre-indications du massage suédois

-les principales techniques utilisées en massage suédois : théorie et présentation pratique.

-Présentation du protocole de massage suédois et des outils pédagogiques

3ème et 4ème heure :

-pratique : massage suédois du dos (1ère partie).

### 2ème cours (4h)

1ère et 2ème heure :

-pratique : massage suédois du dos (révision 1ère partie et 2ème partie)

3ème et 4ème heure :

-pratique : membres inférieurs face postérieure

-pratique : massage sportif des membres supérieurs, abdomen, nuque

### 3ème cours (4h)

1ère et 2ème heure :

-pratique : membres inférieurs face antérieure (révision)

-pratique : membres inférieurs face postérieure

3ème et 4ème heure :

-théorie : contrôle des rapports de séance (15mn)

-pratique : abdomen, thorax

### 4ème cours (4h)

1ère et 2ème heure :

-pratique : membres inférieurs face postérieure, abdomen, thorax (révision)

3ème et 4ème heure :

-pratique : nuque, visage, crâne et fin du massage

### **5ème cours (4h)**

1ère et 2ème heure :

-Révision pratique : protocole massage suédois

3ème et 4ème heure :

Examen : massage sur professeur et contrôle théorique

### **Modalités d'admission (niveau requis, aptitudes, expérience professionnelle, contre-indications...)**

Ouvert aux débutants, pas de prérequis en massage demandé.

Maîtrise du français (compréhension orale) pour pouvoir suivre les cours.

### **Dates prévisionnelles de la session**

Tous les 2 mois environ, se renseigner à la clé du bien-être.

Nom et adresse du lieu de formation de la session si différente de celle de l'organisme :

5 QUAI DES CORDELIERS, 74000 ANNECY (Etablissement secondaire, Siret 81265303800024)

### **Organisation des cours**

- Horaires à la carte
- Cours hors temps de travail
- Rythme en alternance
- Formation ouverte et à distance

### **Commentaires sur les dates (dates d'inscription, réunions d'information...)**

Dates fixes en cours collectifs.

Dates flexibles « à la carte » en cours individuels

### **Durée de la formation**

Durée totale : 20h

Durée en centre : 20h

Durée en entreprise :        h

### **Commentaires sur la durée, l'organisation des cours et modalités pédagogiques**

La formation est dispensée en présentiel dans les locaux de la clé du bien-être, au 5 quai des Cordeliers, à Annecy. 1 salle avec tout le matériel nécessaire est allouée à la formation (tables de massage, serviettes, huiles, vestiaire...) La formation porte sur 2 axes indissociables : la théorie et la pratique. Pour la théorie, il est fourni au/à la stagiaire des fichiers pdf (protocole et généralités sur le massage suédois incluant notamment l'historique, les indications et contre-indications du massage suédois, des notions sur la gestion de cabinet et l'anamnèse...). Un travail personnel est demandé au/à la stagiaire pour intégrer les cours théoriques. Le formateur est disponible pour toutes précisions ou explications concernant ces aspects théoriques. Pour la pratique, un protocole précis de massage est expliqué et reproduit par le/la stagiaire en cours. Une vidéo de qualité professionnelle et un pdf reprenant toutes les manœuvres apprises en cours sont donnés au/à la stagiaire. La clé du bien-être s'engage à ce qu'un/une modèle soit également présent lors des cours (pour les cours individuels).

La formation sera assurée par M Frédéric JULIEN : Infirmier diplômé d'état. Certifié (par HP Formations Genève) en Massage classique suédois, massage sportif, et réflexologie plantaire. Professeur de massage sportif et « deep tissue » à HP Formations à Genève. Professeur de massages suédois et sportif à la clé du bien-être à Annecy.

### **Publics visés par la formation (150 caractères maximum)**

Particuliers souhaitant se former au massage, et professionnels souhaitant parfaire leurs connaissances dans ce domaine.