



## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

# MASSAGE SPORTIF DEEP TISSUE

## Programme



Date de mise à jour document : 01/01/2023

### PRESENTATION GENERALE

Le Deep Tissue est une technique de massage à part entière qui signifie "Tissu Profond". Le "Deep Tissue" est une méthode de massage qui permet de travailler les zones musculaires comme de la "Pâte à modeler". En effet le praticien va travailler les zones musculaires et les fascias avec un rythme lent.

Inspiré du modelage Suédois, ce modelage a pour objectif principal de dissoudre les tensions par les pressions exercées par les coudes, les poings et les phalanges. Apprécié par le sportif dans le cadre de son entraînement ou de ses compétitions

### OBJECTIFS

- Pratiquer correctement les gestes spécifiques du massage deep tissue, en répondant aux attentes du client utiliser les postures adéquates de sorte à protéger son dos et ses épaules, de sorte aussi à donner une bonne fluidité et une pression idéale, adopter une juste distance, adapter le rythme de la séance.

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	480 €	16 heures soit 2 jours de formation de 8 heures	Nous nous déplaçons dans votre institut ou louons une salle





## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICCSIC, gérante et formatrice

### **Pré-requis**

Aucun.

### **Accès**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

### **Modalités pédagogiques**

#### Méthodologie :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Cours théorique
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Déroulé pédagogique

#### Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à word et à power point
- ✓ Vidéo
- ✓ 6 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Travail des zones musculaires par des effleurages mains/avant-bras, poings roulés, bout des doigts, mobilisations, étirements.
- ✓ Démonstration sur les postures durant le modelage
- ✓ Session de questions et débriefing
- ✓ Feedback

### **Moyens humains**

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICCSIC, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être.

### **Date et délai d'accès à la formation**

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### Contenu de la formation

#### JOUR 1

##### **8h30 – 12h30**

Tour de table, présentation

##### Théorie :

- Le massage Deep Tissue
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité

##### Pratique :

- Démonstration et déroulement du modelage avec les diverses étapes du dos et illustrations

##### **12h30 – 13h30**

REPAS

##### **13h30 – 17h30**

##### Pratique : Suite

- Pratique en duo ou sur modèle
- Démonstration des jambes sur le dos et le côté déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

##### Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

#### JOUR 2

##### **8h30 – 12h30**

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

##### Pratique :

- Démonstration et déroulement du modelage des jambes arrière et fesses avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

##### **12h30 – 13h30**

REPAS

##### **13h30 – 17h30**

##### Pratique :

- Démonstration et déroulement du modelage sur le ventre et les bras avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou en binôme

##### Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique tout au long de la journée et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

### **Suivi de l'action**

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

### **Evaluation de l'action**

#### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

#### Après la formation :

- ✓ Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- ✓ Évaluation du massage en contrôle continue : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur
- ✓ Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

### **Contact**

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

### **Débouchés possibles**

#### Pour les formations diplômantes Master :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratique de massages bien-être ».

**Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.**

