



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

MASSAGE JAMBES LOURDES

Date de mise à jour document : le 17/05/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Ce soin de 50 minutes, idéal à pratiquer sur les personnes qui ont mal aux jambes et qui ont la sensation de jambes lourdes est destiné à activer la microcirculation des pieds et des jambes tout en procurant une sensation de bien-être.

L'association des techniques utilisées (du pied jusqu'aux genoux), des huiles essentielles spécifiques et des galets froids laisse à la personne massée une sensation de jambes légères et fraîches. A la fois court et financièrement abordable, ce soin sera idéalement proposé sous forme de forfait : votre client(e) pourra ainsi bénéficier régulièrement de ses vertus drainantes et stimulantes, pour une efficacité accrue et des résultats visibles.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Apprendre les techniques de base pour pratiquer un soin jambes lourdes dans un cadre professionnel
- Savoir pratiquer ce massage sur un protocole de 50 minutes et savoir utiliser les galets froids suivant des techniques spécifiques
- Elaborer un protocole dans un temps défini.

Public

Esthéticien(ne)s et personnes
en reconversion vers les
métiers de l'esthétique.

Tarif

310 €

Durée

8 heures
soit 1 jour de formation
de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer



PRÉ-REQUIS

Titulaire du CAP Esthétique-Cosmétique-Parfumerie ou en reconversion vers ce diplôme.

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des techniques jambes légères : drainage doux, utilisation des galets froids, enveloppement froid
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
 - la posture du praticien,
 - la fluidité des gestes,
 - le rythme,
 - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 6 participantes maximum afin de garantir un suivi de qualité
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.

MOYENS HUMAINS

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

Béatrice SICSIK, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFMBE formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien-être.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations [CONTACT | Béatitude Formation | 06](#)

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

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

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





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil des participantes

- Présentation de la formatrice et des stagiaires
- Recueil des attentes
- Présentation du déroulé de la formation

Apports théoriques

- Présentation du soin jambes légères :
 - objectifs du soin
 - spécificités (massage + froid)
- Notions de confort des jambes :
 - sensation de jambes lourdes
 - facteurs favorisant l'inconfort (station debout, chaleur...)
- Rappels sur la circulation (approche bien-être simplifiée)
- Indications et contre-indications
- Présentation du matériel :
 - huiles de massage
 - galets froids
 - produits d'enveloppement

Pratique guidée – Phase 1

Démonstration par la formatrice :

- installation de la cliente
- posture du praticien
- premiers gestes de contact

Apprentissage pas à pas :

- travail du pied
- techniques de drainage doux
- remontée vers la cheville

Travail sur :

- la pression
- la lenteur
- la fluidité

Pratique en binôme avec corrections individualisées

12h30 – 13h30

REPAS





13h30 – 18h30

Pratique guidée Phase 2

Démonstration :

- travail du mollet
- enchaînement des manœuvres drainantes
- rythme et fluidité du protocole

Utilisation des galets froids

- présentation des galets
- techniques d'application
- intensité et durée
- intégration dans le protocole

Objectif : renforcer la sensation de légèreté et de fraîcheur

Apprentissage de l'enveloppement froid

- présentation des produits utilisés
- indications
- méthode d'application
- temps de pose
- gestion du confort client

☞ Intégration de l'enveloppement dans le soin global

Mise en pratique complète

- réalisation du protocole entier :
 - massage jambes
 - galets froids
 - enveloppement
- gestion du temps (50 minutes)
- fluidité et enchaînement

Fin de la journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- 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

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, 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

ÉVALUATION 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 d'une séance de massage : 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 SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Spécialiste Minceur :

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'un certificat de réalisation « 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.

