



## BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

### POSTURO - MASSAGE BIS

#### PROGRAMME

Date de mise à jour document : le 09/03/2026



#### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La formation Posturo-Massage BIS propose une approche innovante du massage basée sur les principes de biomécanique, de posturologie et de chaînes musculaires. Cette méthode permet de comprendre l'organisation du corps humain selon ses chaînes de tension, ses axes biomécaniques et ses stratégies posturales.

Elle permet d'intégrer une approche globale du corps, où la posture, le mouvement et le massage sont étroitement liés.

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre les principes de posturologie préférentielle appliqués au massage et à l'analyse du mouvement
- Identifier les chaînes musculaires et les axes biomécaniques influençant la posture
- Analyser la posture statique et dynamique afin de repérer les déséquilibres corporels
- Réaliser un testing postural permettant d'identifier les tensions et compensations
- Utiliser des techniques de mobilisation et de traitement adaptées aux chaînes musculaires
- Adapter une stratégie de traitement personnalisée en fonction de la typologie posturale du client
- Réaliser une analyse posturale globale
- Identifier les déséquilibres biomécaniques et les chaînes dominantes
- Effectuer un testing postural structuré
- Appliquer des techniques de mobilisation et de traitement ciblées
- Construire un protocole de soin personnalisé

Public

Tout public

Tarif

2800€

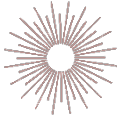
Durée

80 heures  
soit 6 jours de  
formation de 8 heures

Lieu

11 che de la  
Destourbe 06800





BEATITUDE FORMATION

## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### PRÉ-REQUIS

- Connaissances de base en anatomie et physiologie
- Pratique du massage ou d'une thérapie manuelle
- Intérêt pour la biomécanique et l'analyse du mouvement

### ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodologie :

- Formation en présentiel
- Formation dispensée en présentiel
- Alternance entre apports théoriques et mises en pratique
- Démonstrations réalisées par le formateur
- Exercices pratiques réalisés en binôme entre participants
- Analyse de posture et mises en situation professionnelles

#### Moyens pédagogiques :

- Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- Support pédagogique remis aux participants
- Présentations théoriques (schémas anatomiques et biomécaniques)
- Démonstrations pratiques des techniques par le formateur
- Exercices pratiques encadrés (testing postural, mobilisations, protocoles de traitement)
- Études de cas et analyse de situations concrètes

### MOYENS HUMAINS

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

M. Rivas Guillaume

### 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.





## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **Niveau 1 : Biomécanique & typologie**

#### **JOUR 1**

##### **9h – 9h30**

Plan du cours

Présentation de chaque stagiaire

##### **9h30 – 12h**

Théorie : Découverte des concepts de posturologie préférentielle

- Présentation de la méthode
- Concepts fondamentaux de la posturologie préférentielle
- Organisation biomécanique du corps

##### **12h – 13h**

REPAS

##### **13h – 18h**

Théorie et pratique : Découverte des concepts de posturologie préférentielle

- Concepts de préférences posturales
- Les chaînes musculaires
- Notion de pivot et levier
- Anatomie générale des masses corporelles
- Questions / réponses.

Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

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

#### **JOUR 2**

##### **9h – 12h**

Théorie : Découverte des chaînes musculaires

- Biomécanique statique et dynamique
- Compréhension de la posture
- Relation posture / mouvement

##### **12h – 13h**

REPAS

##### **13h – 18h**

Théorie et pratique : Découverte des chaînes musculaires

- Testing postural des structures
- Principes de tenségrité



- Identification des points de rupture

Fin de la 2<sup>ème</sup> journée :

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



BEATITUDE FORMATION

**BEATITUDE FORMATION**

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

**JOUR 3**

**9h – 12h**

Théorie : Chaînes antéro-médiane et posturo-médiane

- Analyse de la posture
- Analyse du mouvement

**12h – 13h**

REPAS

**13h – 18h**

Théorie et pratique : Chaînes antéro-médiane et posturo-médiane

- Travail sur le mouvement
- Techniques de mobilisation

Fin de la 3<sup>ème</sup> journée :

- Vérification des acquis :
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

**JOUR 4**

**9h – 12h**

Théorie et pratique : Application pratique

- Testing postural
- Identification des marqueurs corporels

**12h – 13h**

REPAS

**13h – 18h**

Pratique : Application pratique

- Protocoles de traitement
- Travail sur :
  - Bassin
  - Sternum
  - Chevilles
  - Pieds

Fin de la 4<sup>ème</sup> journée :

- Vérification des acquis :



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

## **JOUR 5**

**9h – 12h**

Théorie et pratique : Chaînes antéro-postérieure / postéro-antérieure

- Analyse de la posture
- Analyse du mouvement

**12h – 13h**

REPAS

**13h – 18h**

Pratique : Application pratique

- Mobilisations
- Travail du rythme biomécanique

Fin de la 5<sup>ème</sup> journée :

- Vérification des acquis :
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

## **JOUR 6**

**9h – 12h**

Théorie et pratique : Application pratique

- Testing postural
- Identification des marqueurs corporels

**12h – 13h**

REPAS

**13h – 18h**

Pratique : Application pratique

- Traitement ciblé
- Travail sur :
  - Bassin
  - Sternum
  - Chevilles
  - Pieds

Fin de la 6<sup>ème</sup> journée :

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

**Niveau 2** : Stratégies de traitement & personnalisation des soins

## **JOUR 7**

**9h – 12h**

Théorie : Chaînes antéro-latérale et posturo-latérale



- Analyse de la posture
- Analyse du mouvement

### **12h – 13h**

REPAS

### **13h – 18h**

Théorie et pratique : Chaînes antéro-latérale et posturo-latérale

- Mobilisations
- Travail sur l'axe horizontal

Fin de la 7<sup>ème</sup> journée :

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

## **JOUR 8**

### **9h – 12h**

Théorie : Application pratique

- Testing postural
- Marqueurs corporels

### **12h – 13h**

REPAS

### **13h – 18h**

Théorie et pratique :

- Traitement ciblé
- Travail sur :
  - Bassin
  - Sternum
  - Chevilles
  - Pieds

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation portant sur les exercices effectués et le questionnement des stagiaires sur la compréhension de la théorie et de la mise en pratique. Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Échanges 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 et à froid 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

