



BEATITUDE FORMATION

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

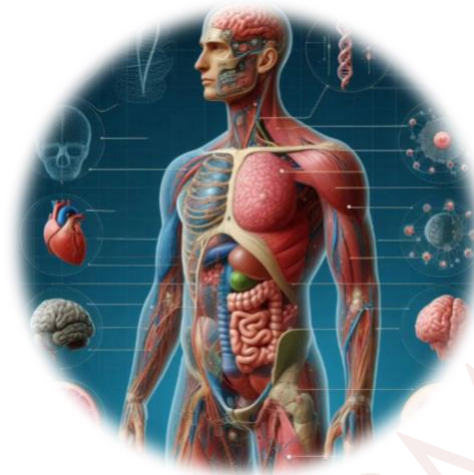
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

Anatomie Palpatoire

PROGRAMME

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



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette formation en anatomie musculaire palpatoire appliquée au massage bien-être permet d'acquérir une compréhension globale du corps humain et de ses structures.

Elle associe théorie et pratique afin de maîtriser les repères osseux, les principaux muscles et les techniques de palpation.

Les participants développent leur sens du toucher et apprennent à identifier les tensions et les différents types de tissus.

Une approche spécifique du système digestif et du diaphragme permet de mieux comprendre les liens entre corps, respiration et bien-être.

La formation aborde également la posture du praticien pour travailler avec efficacité et sans se blesser.

À l'issue, les apprenants sont capables d'adapter leurs massages avec précision, sécurité et professionnalisme.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre l'anatomie descriptive du corps humain
- Identifier les repères osseux et musculaires principaux
- Développer des compétences de palpation anatomique
- Comprendre le fonctionnement du système digestif et du diaphragme
- Reconnaître les différents types de tissus
- Adapter les techniques de massage aux zones du corps

Public

Tout public

Tarif

1960€

Durée

56 heures
soit 7 jours de formation
de 8 heures

Lieu

11 che de la
Destourbe 06800





BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

PRÉ-REQUIS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

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.

Madame Sélia Messaoudene, kinésithérapeute

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

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : Anatomie générale du corps humain

9h30 – 12h30

Théorie

- Organisation générale du corps humain
- Les systèmes du corps
- Le système osseux
- Les principaux os
- Rôle du squelette
- Introduction au système musculaire
- Introduction aux différents types de tissus du corps humain

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique

- Les grands groupes musculaires
- Fonctionnement muscle / articulation
- Repérage des zones osseuses principales
- Observation du corps
- Premiers repères palpatoires

Fin de la 1ère journée

- Échanges et discussions
- Ressentis et questions

Fin de la 1^{ère} journée :

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

JOUR 2 : Les systèmes du corps humain

9h30 – 12h30

Théorie

- **Le système nerveux**
- **Le système sanguin**
- **Le système lymphatique**

Comprendre leur rôle dans :

- La récupération
- La circulation
- Les effets du massage





BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique et Théorie

- **La peau**
 - Structure
 - Fonctions
 - Types de peau
- **Pratique**
 - Observation et toucher de la peau
 - Perception des tissus
 - Les différentes approches en fonction des tissus

Fin de la 2^{ème} journée :

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

JOUR 3 le système digestif

9h30 – 12h30

Théorie

- Anatomie du **système digestif**
 - Estomac
 - Intestin grêle
 - Côlon
 - Foie
 - Diaphragme
- Fonctionnement de la digestion
- Rôle du système digestif dans l'équilibre du corps
- Lien entre **stress, respiration et digestion**

Fin de journée

- Échanges et question

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique

- Localisation des organes digestifs
- Palpation abdominale douce
- Travail sur la **respiration et le diaphragme**

Application au massage

- Relâchement abdominal
- Détente viscérale
- Précautions et contre-indications
- Quand il est nécessaire de réorienter vers un professionnel de santé





BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

Fin de journée

- Échanges et question

JOUR 4 : Anatomie musculaire palpatoire

9h30 – 12h30

Théorie

Rappel de l'anatomie musculaire :

- Les différents types de muscles
- Rôle des muscles dans le mouvement
- Notions d'insertions musculaires
- Chaînes musculaires

12h30 – 13h30

- REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Pratique palpatoire
- Apprendre à **repérer les muscles sur le corps** :
- Dos
- Épaules
- Bras et avant-bras
- Cuisse et Jambe
- Techniques :
- Palpation
- Observation des mouvements
- Repérage des tensions

JOUR 5 – Ergonomie et posture

9h30 – 12h30

Théorie

Ergonomie du praticien

- Posture du masseur
- Protection du dos
- Gestion de l'énergie et de la journée
- Placement autour de la table

12h30 – 13h30

Pause repas

13h30 – 18h30

Pratique





BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

- Positionnement du client
- Installation correcte sur la table
- Ajustement de la hauteur
- Mouvements économes pour le praticien

Mise en situation pratique.

JOUR 6 –

9h30 – 12h30

Théorie et pratique

- Anatomie de la **tête**
- Anatomie du **cou**
- Repères osseux et musculaires
- Mise en pratique palpatoire

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique

Apprendre à différencier les **types de tissus** :

- Tissu musculaire contracté
- Induration
- Structures osseuses
- Zones inflammatoires
- Zones graisseuses
- Œdèmes
- Rétention d'eau

Mise en pratique

- Palpation comparative
- Perception des textures tissulaires
- Adaptation du toucher

Intégration clinique

- Lecture du corps
- Adaptation du massage selon les tissus
- Échanges et retour d'expérience





BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

JOUR 7 – Intégration pratique

9h30 – 12h30

Révision générale

- Anatomie
- Palpation
- Tissus
- Ergonomie

Mise en pratique complète

Application des connaissances :

- Lecture du corps
- Adaptation du massage
- Posture du praticien

12h30 – 13h30

Pause repas

13h30 – 18h30

Évaluation

- Contrôle théorique
- Contrôle pratique

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

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

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

