



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

MASSAGE SPORTIF DEEP TISSUE

Date de mise à jour document : le 21/06/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Deep Tissue, qui signifie « tissu profond », est une technique de massage à part entière visant à travailler en profondeur les muscles et les fascias. Cette méthode repose sur des manœuvres lentes, précises et contrôlées, permettant de relâcher durablement les tensions accumulées dans les tissus profonds.

Inspiré du modelage suédois, le massage Deep Tissue a pour objectif principal de dissoudre les tensions musculaires chroniques, d'améliorer la mobilité et de favoriser la récupération. Les pressions sont exercées à l'aide des coudes, des poings et des phalanges, tout en respectant l'écoute du corps et les limites du receveur.

Particulièrement apprécié des sportifs, ce massage s'inscrit aussi bien dans un cadre de préparation physique, de récupération après l'effort ou d'accompagnement des compétitions.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Pratiquer avec précision les gestes spécifiques du massage Deep Tissue
- Répondre aux attentes et besoins du client, en adaptant la séance à sa condition physique
- Utiliser des postures professionnelles adaptées afin de protéger son dos et ses épaules
- Maîtriser la pression, la profondeur et la fluidité des manœuvres
- Adopter une juste distance relationnelle et corporelle avec le client
- Adapter le rythme de la séance en fonction des zones travaillées et des réactions du massé
- Construire et réaliser un protocole cohérent dans un temps défini

Public

Tout public

Tarif

560 €

Durée

16 heures
soit 2 jours de formation
de 8 heures

Lieu

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





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

Aucun

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 de massage Deep Tissue : manœuvres lentes, précises et profondes à l'aide des coudes, poings et phalanges
- 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 avec une approche psychocorporelle.





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 SICISIC, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

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

Pratique : Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent

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

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique : Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent

- Démonstration des jambes sur le dos et le côté
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations pratique en duo.

Fin de la 1^{ère} journée :

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

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent

- Démonstration et déroulement du modelage des jambes arrière et fesses avec les diverses étapes et illustrations.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

- Pratique : Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent
- Démonstration et déroulement du modelage sur le ventre et les bras avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la dernière 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





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- 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 de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

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

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Master Massage :

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.

