



PROGRAMME DE FORMATION

Zen'Sport Massage sportif

I. CENTRE DE FORMATION

Nom de l'organisme de formation : Zen'Altitude

Adresse : U Stradone

Code postal : 20231

Localité : Venaco

Téléphone : +33 638308803

Email : Zenaltitude2b@gmail.com

Numéro SIRET : 97883691400017

NDA : 94202145720

Nom de la personne à contacter : Julie Goudaillier

Organisme privé

II. ACTION DE FORMATION

Intitulé : Zen'Sport Massage sportif

Public :

Cette formation s'adresse à tous. Elle est idéale pour les professionnels de la beauté et du bien-être souhaitant développer et approfondir leur pratique du massage.

Prérequis : Aucun

Description et détail :

Protocole de massage du corps complet enseigné par Zen'Altitude. Cette formation permet à l'apprenant d'acquérir un protocole qu'il pourra proposer à ses futurs clients ou dans un cercle familial.

Formateurs :

- Julie Goudaillier

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les bienfaits et contre-indications de ce massage.
- Mettre en place un cadre professionnel adapté :
 - Préparation de l'espace (hygiène, ambiance, température)
 - Accueil et installation du client (positionnement, confort, recueil des informations)
 - Maîtriser le discours commercial afin de proposer ce massage auprès de sa clientèle
- Utiliser des huiles végétales et essentielles de manière sécurisée dans le cadre d'une pratique en aromathérapie adaptée à ce massage.
- Maîtriser la technicité de ce massage.
- Pratiquer une séance de 60 minutes selon le protocole
- Adopter une posture professionnelle, sécurisante et bienveillante : écoute du receveur, adaptation du rythme et de la pression, respect de l'intimité.
- Clôturer une séance de manière fluide et sécurisante :
 - Sortie progressive du soin
 - Conseils post-séance
 - Proposition de suivi adapté

Durée :

Module de 16 heures réparties sur 2 journées.

Modalités et Délais d'accès :

Accès possible à la formation dans un délai de 7 jours postérieure à la signature de la convention de formation et/ou de 15 jours postérieure à la signature d'un contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client particulier, après avoir rempli un formulaire d'analyse du besoin. Si toutefois, le client souhaite s'inscrire de manière tardive à la formation, celui-ci accepte que le droit de rétractation ne soit plus d'actualité.

Tarif :

à partir de 490€ TTC

Prise en charge possible via certains OPCO, Pôle emploi, fonds propres, CPF (selon votre statut)

Méthode pédagogique :

- **Apports théoriques structurés**
 - Présentation des bienfaits et contre-indications de ce massage.
 - Introduction à l'aromathérapie appliquée au massage (choix des huiles, précautions, dilution).
 - Notions d'anatomie pour mieux localiser les zones à travailler.
 - Utilisation d'un **livret stagiaire** et d'explications orales illustrées.
- **Démonstration par le formateur**
 - Présentation pas-à-pas des manœuvres du protocole.
 - Chaque geste est montré lentement avec explication du ressenti recherché.
- **Pratique supervisée en binôme**
 - Mises en pratique réelles entre stagiaires.
 - Alternance masseur/massé pour ressentir et intégrer les effets du toucher.
 - Corrections individualisées en temps réel par le formateur.
- **Répétition guidée / apprentissage progressif**
 - Apprentissage des gestes **par séquences**, avec renforcement de la mémoire gestuelle.
 - Progression dans les manœuvres, selon la logique du protocole.
- **Pédagogie expérientielle et sensorielle**
 - Mobilisation de l'attention, de l'intuition, de la respiration et de l'écoute corporelle.
 - Approche centrée sur l'ancrage, la présence et la posture intérieure du praticien.
- **Échanges collectifs et retours d'expérience**
 - Debriefing en groupe après les séquences de pratique.
 - Partage des ressentis pour intégrer la relation d'aide et la qualité de présence.
- **Évaluation continue et finale**
 - Auto-évaluation, grille de compétences, observation par le formateur.
 - Remise d'une attestation de fin de formation avec validation des acquis.

- **Outils pédagogiques :**

- Document complet remis aux participants avec textes explicatifs et visuels.
- Avant la formation, chaque participant est invité à répondre à un questionnaire pour un bilan personnalisé des besoins.

- Matériel de massage

Table de massage réglable

Huiles végétales neutres (ex. : amande douce) et huiles essentielles diluées selon les recommandations

Draps ou plaids pour couvrir le receveur

Coussin pour le confort postural

- Démonstration par le formateur
Séances en présentiel avec démonstration de chaque séquence du protocole
Utilisation d'un élève volontaire pour les démonstrations

- Pratique en binôme
Alternance masseur/massé entre stagiaires
Fiches de guidage et de pratique à disposition

- Fiche d'auto-évaluation ou test de positionnement
Avant la formation : test pour situer le niveau initial (expérience, confort, attentes)
Après la formation : grille d'auto-évaluation des compétences et de confiance

- Suivi et questions sur le groupe Whatsapp dédié.

- **Contrôle des connaissances :**

Chaque apprenant devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire QCM écrit reprenant les principaux points de la formation. Il sera également évalué de manière continue sur la journée sur sa pratique.

Un groupe Whatsapp sera créé pour un suivi post formation sur lequel seront partagées les vidéos prises durant la formation.

- **Contrôle des prérequis avant formation :**

Aucune connaissance n'est pré-requise pour cette formation. Pour autant, dans le cadre de notre politique de certification, chaque apprenant devra effectuer un test QCM avant le début de la formation afin d'identifier les forces et faiblesses de l'apprenant sur les différents sujets portant sur la formation afin d'adapter cette dernière au public formé.

- Handicap

Contactez notre référent handicap, Julie Goudaillier par téléphone au 0638308803 ou par mail à Zenaltitude2b@gmail.com lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Cependant certains types de handicap peuvent rendre impossible l'apprentissage du domaine étudié.

- PROGRAMME (1 jour-8h)

Jour 1 – Matin (9h00 – 12h30)

- Accueil des participants, présentation du formateur, du programme et des objectifs de la formation
- Tour de table : attentes et expériences des stagiaires
- Présentation des bienfaits et contre-indications du massage.
- Introduction à l'aromathérapie : huiles végétales et essentielles utilisées, précautions d'emploi
- Préparation de l'espace de soin : ambiance, hygiène, matériel, posture du praticien
- Explication des différents types de mouvements utilisés dans le massage sportif

Jour 1 – Après-midi (13h30 – 17h00)

- Démonstration des techniques du massage sportif, zone par zone (jambes – dos – bras)
- Pratique en binôme du massage zone par zone
- Entraînement pratique en binôme, avec feedback formateur
- Retour d'expérience en groupe et révision des points clés de la journée

Jour 2 – Matin (9h00 – 12h30)

- Révision collective des gestes vus la veille
- Mise en pratique en binôme avec corrections individualisées

Jour 2 – Après-midi (13h30 – 18h00)

- Enchaînement complet : chaque stagiaire réalise un massage de 45 min en autonomie
- Évaluation finale avec grille de compétences et QCM d'évaluation
- Clôture de la formation : retour d'expérience, remise des attestations, conseils professionnels