



PROGRAMME DE FORMATION – *Acquérir et maîtriser une technique de massage sportif: Zen'Sport*

I. CENTRE DE FORMATION

Organisme : Zen'Altitude

Adresse : 1657 U Stradone – 20231 Venaco

SIRET : 97883691400017

NDA : 94202145720

Responsable pédagogique et formatrice : Julie Goudaillier

Téléphone : 06 38 30 88 03

Email : info@zenaltitude-corse.fr

Organisme privé

II. ACTION DE FORMATION

Intitulé : *Acquérir et maîtriser une technique de massage sportif: Zen'Sport*

Description et détail :

Protocole de massage sportif complet enseigné par Zen'Altitude. Cette formation permet à l'apprenant d'acquérir les compétences nécessaires pour réaliser un massage sportif dans le respect des règles d'hygiène, de sécurité, de confort du receveur et du cadre professionnel. Le protocole enseigné permet la réalisation d'un soin complet corps entier d'une durée de 30 à 60 minutes.

Effets recherchés :

- Favoriser le relâchement des tensions musculaires
- Améliorer la souplesse et la mobilité des tissus
- Préparer les muscles à l'effort ou favoriser leur récupération après l'activité physique
- Stimuler la circulation locale et favoriser une sensation de légèreté musculaire
- Contribuer au bien-être physique global et à la diminution de la sensation de fatigue musculaire



Durée : 16 heures réparties sur 2 jours.

Public :

Cette formation s'adresse :

- aux professionnels du bien-être ;
- aux praticiens souhaitant enrichir leur pratique ;
- aux personnes en reconversion ;
- aux particuliers souhaitant acquérir des compétences en massage relaxant.
- Professionnels du secteur esthétique
- Professionnels du secteur paramédical (dans le respect de leur réglementation)

Effectif :

- Formation réalisée en groupe de 2 à 6 participants maximum.

Formateurs : Julie Goudaillier

Objectifs pédagogiques :

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

- Expliquer les bienfaits et contre-indications du massage sportif
- Installer un cadre de soin adapté : ambiance, hygiène, accueil.
- Réaliser les manœuvres précises du protocole de massage sportif
- Structurer une séance fluide de 60 minutes - Installer le bénéficiaire dans le respect des règles d'hygiène, d'ergonomie et de sécurité., en étant à l'écoute et avec une attitude sécurisante.
- Réaliser de manière autonome l'ensemble du protocole Zone par zone en respectant les enchaînements logiques (sens de circulation, symétrie, progression)

Durée : Module de 16 heures réparties sur 2 journées.

Lieu :

Formation dispensée dans les locaux de Zen'Altitude Corse, 1657 U Stradone, 20231 Venaco, ou dans tout autre lieu précisé sur la convocation.



Modalités et Délais d'accès :

Accès possible à la formation dans un délai de 7 jours suivant la signature de la convention de formation et/ou de 15 jours suivant 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. En cas d'inscription à moins de 14 jours avant le début de la formation, le stagiaire particulier peut demander expressément le démarrage anticipé de la formation et renoncer à son droit de rétractation conformément aux dispositions du Code de la consommation.

Tarif : à partir de 520€ TTC

Prise en charge possible selon les dispositifs de financement en vigueur et sous réserve d'éligibilité du participant

Contrôle des prérequis avant formation :

Aucune connaissance technique n'est pré-requise pour cette formation.

Aptitude physique compatible avec la pratique du massage.

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.

Une bonne compréhension du français oral et écrit est recommandée afin de suivre les enseignements et réaliser les évaluations.

Méthode pédagogique :

- **Apports théoriques structurés**
 - Présentation des bienfaits, contre-indications, fondements énergétiques et anatomiques du massage sportif
 - Utilisation d'un **livret stagiaire** et d'explications orales illustrées.
- **Démonstration par le formateur**
 - Présentation pas-à-pas des manœuvres du protocole de massage sportif.
 - 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 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, études de cas et mises en situation professionnelles**
 - Debriefing en groupe après les séquences de pratique.
 - Partage des ressentis pour intégrer la relation d'aide et la qualité de présence.

Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique : test de positionnement à l'entrée de la formation
- Évaluation formative tout au long de la journée
 - observation continue
 - corrections individualisées
- Évaluation
 - QCM final en fin de formation
 - Grille d'évaluation pratique sur 15 compétences en observation continue et lors de la réalisation complète du protocole en fin de journée de formation
 - 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. Un groupe WhatsApp sera créé pour assurer le suivi post-formation et permettre les échanges entre participants et formateur.

Suivi de l'exécution de la formation

L'assiduité et l'implication du stagiaire sont suivies tout au long de la formation à travers :

- une feuille d'émargement signée par demi-journée ;
- l'observation des mises en pratique réalisées ;
- la participation aux exercices et travaux demandés ;
- les échanges pédagogiques avec le formateur ;
- la réalisation des évaluations prévues.
- remise d'un certificat de réalisation conformément à l'article D6353-1 du Code du travail.

Sanction de la formation

À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation sont remis au participant ayant satisfait aux modalités de suivi et d'évaluation prévues.

Handicap

Contactez notre référent handicap, Julie Goudaillier par téléphone au 0638308803 ou par mail à info@zenaltitude-corse.fr 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.

Les besoins spécifiques sont étudiés avant l'entrée en formation afin de proposer, lorsque cela est possible, des adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles.

Techniques et manœuvres enseignées

Jambes et pieds :

- Effleurages, lissages et globalisations
- Pétrissages superficiels et profonds
- Frictions et percussions
- Techniques de mobilisation des chevilles, pieds et hanches
- Travail musculaire adapté à la préparation ou à la récupération sportive

Dos, épaules et nuque :

- Lissages et globalisations
- Pétrissages musculaires
- Travail des trapèzes et zones paravertébrales
- Frictions et techniques de relâchement tissulaire
- Palper-rouler selon les besoins

Bras et mains :

- Lissages et globalisations
- Travail musculaire du bras et de l'avant-bras
- Massage des mains et des doigts
- Manœuvres de détente et de récupération

Techniques complémentaires :

- Mobilisations articulaires
- Techniques de drainage
- Travail ciblé de certaines zones musculaires
- Adaptation de l'intensité et des manœuvres aux besoins du sportif

Programme détaillé – 2 jours – 16h

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

INDICATEUR DE RESULTATS :

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 100%

Taux assiduité : 100%