



**FEBE**  
FORMATIONS

# PROGRAMME MASSAGE MUSCULAIRE NIVEAU 1

# PROGRAMME

**Intitulé de l'action de formation :** Massage Musculaire Niveau 1

**Nature de l'action de formation conformément à l'article L.6313-1 CT :**

Action d'acquisition et développement de compétences professionnelles

**Durée du stage :** 3 jours – 24 heures

**Forme :** Présentiel

**Public :** professionnel ou particulier

**Pré-requis :** Disposer de bases en massage bien-être

**Tarif de la formation :** 840€

Tarif préférentiel en cas de financement personnel 750€ (paiement possible en plusieurs fois)

## **Objectifs de la formation :**

- réaliser un massage musculaire niveau 1 complet
- reproduire avec précision les techniques enseignées et les intégrer dans un massage fluide et cohérent
  - adapter la pression et le rythme du massage
- ajuster certaines manœuvres en fonction des besoins et des réactions du client
  - connaître les principaux bienfaits de ce massage et savoir les présenter
  - adopter une posture ergonomique respectueuse du corps du praticien

## **Spécificités du massage :**

Le massage musculaire est une technique de massage bien-être visant à relâcher les tensions musculaires et à favoriser la récupération du corps. Il combine des pressions progressives, des pétrissages, des étirements doux et des mouvements de glissés profonds permettant de travailler les zones de tension et de fatigue musculaire.

Ce massage agit à la fois sur la détente des muscles, l'amélioration de la circulation et la diminution des sensations de raideur corporelle.

Association de pressions profondes, pétrissages musculaires, mobilisations douces et mouvements de glisse visant à relâcher les tissus et à redonner de la souplesse au corps.

## **JOUR 1 : COMPRENDRE ET TRAVAILLER LA CHAÎNE MUSCULAIRE DU DOS**

### **Apports théoriques**

Présentation du massage musculaire : principes et objectifs

Indications et contre-indications

Compréhension des tensions musculaires et du fonctionnement des chaînes musculaires

Les bases d'un massage musculaire efficace : rythme, profondeur et qualité du toucher

Anatomie et organisation des chaînes musculaires du dos et bras.

### **Pratique**

Démonstration des techniques spécifiques

Apprentissage des manœuvres appliquées au dos

Travail musculaire des bras

Mise en pratique en binôme et ajustement des gestes.

## **JOUR 2 : TRAVAIL DES CHÂÎNES MUSCULAIRES DES JAMBES**

### **Apports théoriques**

Anatomie et compréhension des chaînes musculaires des membres inférieurs  
Identification des zones de tensions musculaires.

### **Pratique**

Démonstration des techniques appliquées aux jambes  
Travail musculaire face arrière des jambes  
Travail musculaire face avant des jambes  
Mise en pratique et correction des gestes.

## **JOUR 3 : TRAVAIL DU HAUT DU CORPS ET INTEGRATION DU MASSAGE**

### **Apports théoriques**

Anatomie des chaînes musculaires pectorales, du cou et du visage  
Compréhension des tensions dans ces zones.  
Construction d'un massage adapté selon les besoins spécifiques du client

### **Pratique**

Démonstration des manœuvres spécifiques  
Mise en pratique sur la zone pectorale, le cou et le visage  
Intégration des techniques dans un massage musculaire complet.

### **Révision et évaluation**

Temps de révision des techniques enseignées  
Réalisation d'un massage musculaire complet  
Évaluation pratique de fin de formation.

### **Moyens pédagogiques utilisés pour la formation :**

Salle de formations adaptée  
Formation participative et interactive  
Support de cours remis à chaque stagiaire sous forme de livret pédagogique  
Projection visuelle du protocole sous forme de schémas  
Démonstrations par la formatrice suivies de mise en pratique guidées  
Pratique en binôme et sur modèles volontaires  
Matériel fourni (tables de soin, huiles...)

### **Moyen permettant de suivre l'exécution de la formation :**

Feuille de présence signée par le stagiaire et la formatrice par demi-journée

### **Accès handicapés & PMR :**

Nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les solutions adaptées à votre situation

### **Modalités de sanction des acquis de la formation:**

Évaluation pratique en fin de formation consistant à la pratique d'un massage musculaire adapté à une problématique donnée  
Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action (article L.6313-1 du Code du travail)

### **Lieu de la Formation :**

Variable selon les sessions (information communiquée lors de l'inscription)

### **Formatrice :**

Marion Colmard - Fondatrice de FEBE Formations  
Diplômée CAP et BTS Esthétique cosmétique et parfumerie  
Praticienne en accompagnement corporel