



FEBE
FORMATIONS

PROGRAMME MASSAGE MUSCULAIRE NIVEAU 2

FEBE Formations – www.febeformations.com
Tel : 06.10.98.66.98 - mail : febeformations.contact@gmail.com
SIRET : 102 655 966 00012 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84381077238 du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

PROGRAMME

Intitulé de l'action de formation : Massage Musculaire Niveau 2

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 : 2 jours – 16 heures

Forme : Présentiel

Tout Public : professionnel ou particulier

Pré-requis : Avoir validé le Niveau 1 du Toucher Musculaire,
ou disposer d'un parcours et d'acquis équivalents

Tarif : 560€

Tarif préférentiel en cas de financement personnel 490€ (paiement possible en plusieurs fois)

Objectifs de la formation :

Réaliser un massage musculaire sportif lent, précis et profond, adapté à un public exigeant

Ajuster la profondeur du geste avec discernement, sans jamais devenir brutal ou invasif

Affiner l'écoute fine des tissus pour guider l'intensité et le placement du geste

Adapter le massage à des demandes plus exigeantes (sportifs, tensions chroniques, forte sollicitation physique)

Consolider une posture professionnelle stable et sécurisée sur un travail en profondeur

Spécificités du massage :

Le massage musculaire Niveau 2 prolonge le travail du Niveau 1 en explorant un geste plus lent, plus précis et plus profond, à la croisée du massage suédois et du deep tissue. Il ne s'agit pas d'intensifier la pression de façon systématique, mais d'apprendre à lire finement les tissus pour aller chercher la tension, avec discernement et dans le respect des limites du corps.

Cette approche s'adresse particulièrement aux profils très sollicités physiquement (sportifs, personnes en tension chronique) qui recherchent un travail en profondeur sans brutalité. Le praticien développe une lenteur du geste qui permet une plus grande précision et une sécurité accrue, tout en consolidant sa propre posture professionnelle sur ce type de pratique plus exigeant.

JOUR 1 : POSER LES BASES DU TRAVAIL PROFOND ET LENT

Accueil et présentation du programme

Présentation de chaque stagiaire

Apports théoriques

Différences entre le massage musculaire fonctionnel (Niveau 1) et le massage musculaire sportif

Spécificités du public sportif et de ses besoins

Les principes de la lenteur et de la précision du geste

Pratique

Démonstration des techniques d'approfondissement progressif du geste

Mise en application sur le dos

Démonstration des techniques appliquées aux membres inférieurs (travail en profondeur)

Mise en application en binôme

Prise de notes sur le support de cours

Débriefing de la journée

JOUR 2 : TRAVAIL DES CHAÎNES MUSCULAIRES DES JAMBES

Rappels des connaissances vues la veille

Apports théoriques

Reconnaître et respecter les limites du corps dans un travail en profondeur, discernement et sécurité

Révision et approfondissement anatomique des muscles et de leur structure

Construction d'une séance complète et personnalisée, adaptée à un profil sportif

Pratique

Démonstration du travail ciblé sur le haut du corps (zone pectorale, bras)

Mise en application, corrections personnalisées

Cas concret : évaluation pratique supervisée par la formatrice

Bilan détaillé et derniers conseils

Remise des attestations de formation après validation des compétences

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