

# Massage relaxant des jambes et des pieds



Programme 2022 version octobre 2021

## **Informations chiffrées**

*Absence de session pour cette formation en 2019 - 2020*

## **Préambule**

Le « Massage Relaxant des jambes et des Pieds » est une méthode manuelle qui permet de soulager la lourdeur des jambes, fluidifier la circulation du sang et de la lymphe et réguler système nerveux.

## **Pourquoi ce thème ?**

Les pieds sont le socle de notre corps en prendre soin est une clé essentielle pour nourrir la vitalité en soi. Les jambes qui sont la continuité des pieds sont essentielles dans la mise en mouvement de notre corps, apprendre des techniques de détente va soulager tous les types de maux que l'on peut rencontrer dans la pratique courante. Les méthodes employées dans ce massage sont issues de différentes approches : Thaï, californien, énergétique et fluidifiant.

Ma vingtaine d'année d'expérience dans le massage bien-être, m'a permis de remarquer que ce massage est très apprécié des massés et particulièrement de la gente féminine. Il peut se pratiquer tant pour les hommes et femmes sportifs que les hommes et femmes qui piétinent toute la journée (métiers de la vente et restauration par exemple).

Son originalité est de permettre d'acquérir bon nombre de manœuvres, ce qui donne la possibilité au praticien d'être créatif et de proposer différentes formes de massage, en variant les temps de réalisation et les formes de présentation.

La sûreté et la simplicité des manœuvres le rendent facilement accessible. Sa mise en œuvre allie détente sensation de légèreté et circulation énergétique. Cela ravira votre clientèle qui vous sollicitera pour apaiser leurs jambes et pieds lourds.

## **Public concerné :**

Réflexologues, naturopathes, professionnels du bien-être et de l'accompagnement, professionnels de santé qui souhaitent compléter leur pratique et plus largement aux bénévoles et personnes en reconversion souhaitant acquérir de nouvelles compétences en Massages bien être / Réflexologie.

## **Pré-requis**

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

## **Objectif global de cette formation :**

« Pratiquer le « **Massage Relaxant des jambes et des Pieds** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Appliquer les consignes d'une séance en pratique
- Identifier les besoins du receveur
- Réaliser les différents protocoles « Massage Relaxant des jambes et des Pieds »

## Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés :

**Appliquer les consignes d'une séance en pratique** et pour cela, acquérir les compétences de :

- Respecter les mesures matérielles d'installation
- Suivre les différentes étapes d'accueil et de déroulement d'une séance

**Identifier les besoins et tout ce qui pourrait empêcher ou rendre difficile la réalisation du massage** et pour cela acquérir les compétences de,

- Recenser les attentes du receveur.
- Vérifier l'absence de contre-indications et la nécessité éventuelle d'adapter le massage
- Préparer le receveur à la réception du massage

**Réaliser « Le Massage Relaxant des jambes et des Pieds »** et pour cela, acquérir les compétences de,

- Adapter le massage aux attentes du receveur.
- Maîtriser la précision des manœuvres du Massage Relaxant des jambes et des Pieds
- Mettre en œuvre l'enchaînement spécifique dans la fluidité des différents protocoles

## Contenus abordés :

Les manœuvres réalisées dans cette formation ne représentent pas de difficulté majeure. Le contenu de l'ensemble des protocoles, reste accessible au plus grand nombre. Par ailleurs, cette formation ne porte pas sur l'apprentissage d'actes médicaux, de manipulations d'ostéopathie ou de kinésithérapie, de massage à vocation thérapeutique et ne s'inscrit pas dans les soins médicaux.

Vous verrez une grande variété de manœuvres sur toute la partie des jambes et pieds autant sur la partie antérieure que postérieure. Il sera utilisé plusieurs façons d'aborder la sphère jambe-pied autant dans la position allongée, avec et sans huile, apportant au praticien une diversité dans ses prestations. Les techniques abordées sont des glissés, étirements, pétrissage, lissages et effleurages.

### Jour 1

Exercices corporels, auto-massage,

Révision de l'anatomie des zones pieds, jambes avec une approche ludique et multi-sensorielle visant à se familiariser avec le repérage des os et muscles.

Découverte du déroulé d'une séance, des indications et contre-indications avec démonstration de mobilisations et positionnements des jambes et pieds.

Mise en pratique en duo des mobilisations et positionnements

Initiation par démonstration d'un massage sans huile sur un receveur en position assise dit massage bien-être sans huile.

Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Temps d'échange et de partage

### Jour 2

Exercices corporels, auto-massage

Révision anatomique des jambes et pieds avec l'approche ludique et multi sensorielle.

Théorie sur la peau, le toucher, les jambes

Les effets et les fonctions du massage des jambes et des pieds

Comment faire sa séance de massage, rappel sur la préparation de la salle, l'entretien avec le client et la préparation au massage.

Révision de la pratique du massage jambes et pieds sans huile

Initiation par démonstration d'un massage avec huile sur un receveur en position allongée dit massage bien-être allongé avec huile face antérieure.

Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Jour 3

Exercices corporels auto-massage,  
Révision anatomique des zones jambes et pieds avec l'approche ludique multi sensorielle.  
Révision de la pratique du massage bien-être allongé avec huile face antérieure.  
Déroulement général d'une séance. Les notions d'ergonomie du praticien.  
Initiation par démonstration d'un massage bien-être à l'huile sur un receveur en position allongée face postérieur.  
Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape  
Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage  
Temps d'échange et de partage et clôture du stage.

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :**

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises, et tables adaptées pour prise de notes, de tables de massage ou de relax et de tabourets à roulettes, d'un double tableau blanc, paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation pratique et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous formes de questions réponses.

Ce matériel est complété par des différents supports comme un squelette, des os en résine, des planches anatomiques, des livres ...

Les huiles de massage sont fournies aux stagiaires en fonction des besoins.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes).

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires qui bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 20 ans. (CV complet disponible sur le site [www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)).

Par ailleurs, notre organisme s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Aussi en cas de besoin nous pouvons mettre en œuvre les adaptations ou aménagements de la formation afin de compenser une situation de handicap pour vous permettre de participer à la formation dans les meilleures conditions.

### **Moyens de suivi et d'évaluation :**

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et la formatrice, et par demi-journées, permettent de justifier de l'exécution de la formation.

L'évaluation se déploie tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.

En cours de formation, l'évaluation se fait :

Oralement et est coproduite avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions, favorise l'intégration de nouvelles aptitudes.

Et aussi pratiquement, par la mise en œuvre en duo ou en grand groupe des exercices proposés, entre stagiaires, ce qui permet de mesurer compréhension et degré d'acquisition de chacun.

A l'issue de la formation, une évaluation écrite de la formation est demandée aux stagiaires à visée d'amélioration continue des prestations et, l'attestation individuelle de formation établie, par l'organisme de formation, comporte une évaluation des acquis.

### **Modalités pratiques de la formation et délai d'accès:**

**Durée:**

**21 heures réparties sur 3 jours**

Les dates dépendent de la session choisie elles sont indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site [www.reflexo.vitale.fr](http://www.reflexo.vitale.fr)

**Conditions financières :**

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	130 €	390 €	* Exonération de TVA au titre de
Libéraux - Associations	180 €	540 €	l'Art 261-4-4° du TGI
Entreprise	220 €	660 €	

**Horaire :** 9h00 - 12h30 et 14h -17h30**Lieu :** 138 rue du stade 83140 Six fours les plages**Délais d'accès :** L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit:

Demande d'inscription complétée et signée avec tous les éléments demandés ainsi que le contrat ou la convention signée. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

**Contact et référent handicap :** *Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :*

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : [em.reflexo.vitale@gmail.com](mailto:em.reflexo.vitale@gmail.com)**Organisme de formation :** EI - Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31 Code APE : 85.59B

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883 auprès du préfet de la région Sud - PACA.