



Programme pédagogique.

Formation gestes et postures.

Description détaillée de la journée de formation.

Public	Personnel travaillant dans les SPA (Thermalismes – Thalassothérapies – Spa hôteliers)
Prérequis	Prérequis nécessaires : aucun
Dispositions pratiques	Effectif maximum : 10 participants Travail sur les tables de massage de vos locaux.
Modalités et délai d'accès	Fin des inscriptions au minimum 15 jours avant le démarrage de la session de formation.
Présentation générale	Cette formation consiste à donner des outils techniques de « Gestes et Postures » aux professionnels du massage afin qu'ils /elles ne se fatiguent pas en massant et lutter contre les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) dans leur pratique.
Objectifs	<p>Objectifs d'évolution : Pouvoir pratiquer plusieurs massages à suivre sans se fatiguer, ni contracter de maux de dos ou maux articulaires (TMS)</p> <p>Objectifs pédagogiques : Se remémorer les Gestes et les Postures appris dans la formation, afin de les réitérer dans la pratique du massage quotidien professionnel, quelques soient les techniques de massage appliquées au sein des établissements.</p> <p>Donner des outils pratiques aux professionnels des établissements thermaux, thlassothérapies et de Spa hôteliers pour lutter contre les Troubles musculosquelettiques.</p>

Contenu de la formation :

Programme détaillé.

- Effectuer un protocole de massage de 20 minutes comme à l'accoutumée.
Objectif : noter si le praticien(ne) a déjà mis en place des gestes et postures dans sa pratique.
- Bilan de cette pratique et mise en exergue de la souffrance physique au travail.
Objectif : notions théoriques sur le poids du corps et ses bienfaits pour lutter contre la fatigue physique et les Troubles Musculo Squelettiques.
- Exercices de poids du corps en position d'appui verticale pour savoir se poser (et se pauser) sur le massé.
Objectif : notion de déséquilibre dans la pratique du massage.
- Travail sur le réglage en hauteur des tables de massage afin de ne pas se fatiguer en massant.
Objectif : savoir bien régler une table de massage en fonction de chaque personne massée.
- Exercice de poids du corps sur la table de massage, sans la personne massée sur la table.
Objectif : travail sur la sensation de décharge au niveau du dos du praticien(ne).
- Exercice de poids du corps sur la table de massage, avec la personne massée sur la table.
Objectif : travail sur la sensation de décharge au niveau du dos du praticien(ne).
- Exercice de poids du corps sur la table de massage, avec la personne massée sur la table. Pratique avec 2 masseurs afin que le massé (habillé) ressente.
Objectif : ressentir les différentes pressions, effectuées avec ou sans poids du corps.
- Exercice de poids du corps sur table (massage du dos à l'huile – Posé + glissé. Avec personne massée. Travail effectué par 1 masseur).
- Masseur à la tête du massé (manœuvre symétrique des deux mains).
Objectif : savoir se poser et glisser avec le poids du corps.
- Exercice de poids du corps sur table, massage du dos à l'huile – position + glissé, avec personne massée. Travail effectué par 1 masseur). Masseur sur le côté du massé (avec 1 main).
Objectif : savoir se poser et glisser avec le poids du corps
- Exercice de poids du corps sur table (massage des jambes à l'huile. Avec une personne massée. Travail effectué par 2 masseurs simultanés pour comparer les pressions)
Objectif : comparer les pressions des différents masseurs pour le même travail.

Exercice de poids du corps sur table (massage des jambes à l'huile. Avec personne massée. Travail effectué par 1 masseur)
Objectif : corriger et optimiser le travail du poids du corps dans sa pratique.
- Exercice de Poids du Corps sur table avec pétrissage des jambes avec personne massée. Travail effectué par 1 masseur. !
Objectif : savoir effectuer des manœuvres de massage plus complexes, en gardant le Poids du Corps en massant.
- Exercice de Grande Manoeuvre de base (massage du dos à l'huile, avec manœuvres en alternance du Poids du Corps. Travail effectué par 1 masseur).
Objectif : savoir effectuer des manœuvres de massage étendues, en gardant le Poids du Corps en massant.

Modalités pédagogiques	<p>Moyens pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salle suffisamment grande : 5 m2 au minimum par participant • Tables de massage réglables en hauteur : une table pour 2 participants <p>Méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participative, avec mise en pratique immédiate en fonction des différents exercices demandés <p>Modalités : En présentiel Expérientiel (période dans le milieu professionnel pour vérifier la praticabilité des exercices en salle d'apprentissage).</p> <p>Débriefing avec le responsable des ressources humaines qui participe au bilan de la formation.</p>
Accessibilité	<p>Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leur méthodologie pédagogique en fonction des différentes situations d'handicap. Contact référant handicap :</p>
Moyens d'encadrement de la formation.	<p>L'organisme de formation s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du / des stagiaires. L'animation est basée sur une pédagogie active avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.</p>
Compétences / Capacités professionnelles visées	<p>Evaluation des capacités professionnelles au cours et à la fin de la formation.</p>
Durée	<p>Durée totale : 1 jour – 7 heures</p>
Date	<p>À déterminer selon les agendas du formateur et de l'établissement</p>
Lieu	<p>Dans une salle de l'établissement.</p>
Coût de la formation pédagogique	<p>2 000 euros TTC</p>
Restauration	<p>A la charge de chaque participant</p>

Hébergement	Non compris dans le cadre de la formation pour les participants. Si possibilité : hébergement des formateurs sur le lieu ou à proximité quand il existe des hébergements pour les praticiens saisonniers.
Responsable France Ergo Spa	Serge LONGUEVILLE (direction – formateur expert) : +33 6 22 66 19 34 Mail : info@france-ergo-spa.fr
Formateurs	<u>Stéphane Quéry</u> Formateur expert en Ergonomie du Massage – gestes et postures Formateur en massage sportif et thérapeutique depuis 1989. <u>Serge Longueville</u> Formateur expert en ergonomie du massage - gestes et postures. Praticien et formateur en massages de bien-être et massages signatures depuis 1989 <u>Aurélie Terrière</u> Assistante de formation Praticienne en massages de bien-être depuis 2011.
Suivi de l'action	Une attestation de formation sera remise à chaque participant.
Evaluation de l'action	Une évaluation de l'action (<i>satisfaction des participants</i>) et une autre sur le degré d'acquisition des compétences (<i>tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...</i>) sont à envisager. Evaluation de la prestation de formation « à chaud » (<i>tour de table, cible, bilan écrit...</i>). Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid » (<i>recommandée</i>), 3 mois après la formation.
Indicateurs de résultats et de performance	Nombre de stagiaires inscrits sur l'année en cours : Nombre de formations : Taux d'assiduité : Taux de satisfaction : Taux de réussite aux évaluations des acquis :

Date et signature de l'établissement suivi

De la mention « lu et approuvé »