

## PROGRAMME DE FORMATION

### Massage toucher-détente assis habillé

#### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

#### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

#### Public

Tout personnel médical, paramédical des établissements sanitaires et médico-sociaux (infirmiers, aides-soignants, psychomotriciens).

#### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

#### Objectifs de la formation

Définir les fondements théoriques et méthodologiques du massage toucher-détente relaxant du dos, de la nuque, des bras et des mains.

Appliquer cette technique dans le cadre professionnel auprès de patients ou usagers, en tous lieux et sans installation particulière (le massé, assis sur une chaise, reste habillé).

#### Programme

Apprentissage de toute la technique.

Exercices de préparation.

La juste attitude corporelle du professionnel pour ne pas se fatiguer.

Les différents mouvements dans l'enchaînement de la séance de massage :

- Pressions.
- Etirements.
- Balayages.
- Percussions.

Le rythme plus ou moins soutenu selon l'effet désiré.

Adaptation des gestes appris aux cas particuliers.

NB - Se munir de vêtements souples (de préférence tee-shirt et pantalon de survêtement), d'une paire de chaussettes et d'une petite serviette de toilette.

### Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices pratiques. Échanges.

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.