

# Programme de formation

## Praticien aux Techniques Manuelles

**Durée 6 jours 42 heures**

**Formation en présentiel**

**Organisme de formation :** **AB Conseils**  
4 – 6 avenue Joannes Hubert  
69160 Tassin la Demi-Lune  
RCS Lyon 822 56 197  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84692291069  
auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes  
Tél : 06 50 28 48 93 / Courriel : [contact@ab-conseils.info](mailto:contact@ab-conseils.info)

### PRESENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour les **techniques manuelles**, des gestes et des postures nécessaires à leur bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

### OBJECTIFS OPERATIONNELS / COMPETENCES VISEES

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné, c'est-à-dire permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur, de se libérer de ses tensions et de retrouver son dynamisme.

- Utiliser le matériel nécessaire à la pratique des techniques manuelles (table, linge, accessoires spécifiques)
- Connaître l'enchaînement et la construction d'une séance de techniques manuelles
- Maîtriser les postures de travail adaptées aux techniques manuelles
- Respecter la durée de la séance
- Savoir présenter au client les différentes techniques manuelles utilisées

### METHODE PEDAGOGIQUE

Mon enseignement combine théorie et pratique. J'enseigne la technique par petites séquences, en la démontrant tour à tour sur deux participants volontaires. Ensuite, les participants pratiquent en binôme, chacun reproduisant les gestes montrés sur son partenaire.

Ils expérimentent ainsi le ressenti du point de vue du donneur comme du receveur. J'interviens pour corriger leur pratique en temps réel et répondre aux questions de chacun.

Je veille également à ce que les participants changent souvent de partenaires, afin qu'ils puissent tester les techniques apprises sur des corps de différentes morphologies. Cela permet de se préparer au mieux à travailler avec des corpulences variées.

## **MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants.
- Des tables de massage sont à disposition des stagiaires.

### **Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :**

- Séances de formation en salle
- Études de cas concrets
- Alternance des rôles de praticien et de bénéficiaire
- Dossiers techniques remis aux stagiaires

## **Suivi de l'exécution et évaluation des résultats**

- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.
- Le stagiaire recevra une attestation de suivi de formation en techniques manuelles. Après 50 heures d'exercices pratiques et la réussite d'un examen final, une certification vous sera délivrée, valorisant vos compétences. À noter que l'attestation et la certification ne constituent pas un diplôme d'État.

## **DETAIL DE LA FORMATION**

### Présentation de la technique enseignée :

- Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel
- Apprendre à bien se positionner pour donner le massage :
- Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.
- Apprendre la technique du massage : Les gestes spécifiques à la technique du massage de relaxation sont enseignés.
- Protocole pour une séance de 30 minutes à 1 heure.

## **Jour 1 : Introduction, Théorie et Pratique Initiale**

- Théorie :
  - Accueil, présentation et attentes du stagiaire
  - Anatomie adaptée et anatomie palpatoire
  - Description de la technique
  - Descriptif des zones à traiter :
    - Bas du dos aux cervicales
    - Tête, visage, trochanter, genou, cheville, pied, sacrum
    - Épaule, torse, mains, bras, coude, creux de l'aisselle, nerf crural, psoas
    - Talon, tendon d'Achille, jambe arrière, jambe avant, cuisse avant
  - Apprentissage de la gestuelle
  - Indications et contre-indications
  - Posture, poids du corps et respiration du praticien
- Pratique :
  - Installation sur la table
  - Démonstration des postures et respiration du praticien
  - Anatomie palpatoire
  - Démonstration du protocole de base (du bas du dos aux cervicales)
  - Pratique en binôme
  - Lecture du protocole

## **Jour 2 : Révision et introduction des protocoles spécifiques**

- Pratique :
  - Échange sur les acquis de la veille
  - Révision et pratique du protocole de base
  - Démonstration des protocoles spécifiques sur un modèle (Première partie)
  - Pratique en binôme
  - Lecture des protocoles

### **Jour 3 : Approfondissement des protocoles spécifiques**

- Pratique :
  - Échange sur les acquis de la première session
  - Révision et pratique du protocole de base
  - Démonstration des protocoles spécifiques sur un modèle (Deuxième partie)
  - Pratique en binôme
  - Lecture des protocoles

### **Jour 4 : Techniques avancées**

- Pratique :
  - Échange sur les acquis de la veille
  - Révision et pratique du protocole de base
  - Démonstration des protocoles spécifiques sur un modèle (Troisième partie)
  - Pratique en binôme
  - Lecture des protocoles

### **Jour 5 : Application des protocoles spécifiques**

- Pratique :
  - Échange sur les acquis de la deuxième session
  - Démonstration des protocoles spécifiques sur un modèle (Quatrième partie)
  - Pratique en binôme
  - Révision et pratique du protocole de base + des spécifiques
  - Lecture des protocoles
  - Verbalisation des techniques et des acquis

### **Jour 6 : Synthèse et évaluation**

- Pratique :
  - Retour sur les entraînements
  - Révision du protocole de base
  - Révisions des protocoles spécifiques
  - Études de cas
  - Synthèse de la formation

## **ENCADREMENT**

Martine Albanese, Fondatrice et formatrice, formée aux massages de Techniques corporelles et bien-être et à l'École des plantes médicinales à Lyon.

## **PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION ET PREREQUIS**

- Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.
- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Toute personne adulte peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes et les personnes présentant des contre-indications à la pratique du massage bien-être.

## **ACCESSIBILITE**

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- Inscription par l'envoi du bulletin d'inscription par courrier.
- Je tiens à informer les personnes intéressées par mes formations que, pour des raisons d'organisation, je ne suis pas en mesure d'accueillir des personnes en situation de handicap. Je vous remercie de votre compréhension et reste disponible pour toute question ou pour discuter de mes offres de formation.  
Le nombre de stagiaires par session : minimum 1 et maximum 12.
- Le délai d'accès : Le stagiaire pourra s'inscrire aux sessions disponibles par courrier sous réserve de leur disponibilité. Toutefois, sa demande d'inscription ne sera définitivement confirmée qu'à l'issue du délai de rétractation.
- Les cours ont lieu de 09 heures à 17 heures (pause déjeuner d'1 heure). Un travail personnel de révision est recommandé.

## **ATTESTATION DE FIN DE FORMATION**

En fin de formation, chaque stagiaire reçoit par courriel une attestation de présence. Le stagiaire aura toutefois la possibilité de perfectionner sa pratique et de passer la certification lorsqu'il se sentira prêt (les certifications sont organisées une fois par an).

Si j'estime que la pratique du stagiaire est satisfaisante, celui-ci recevra un certificat de formation du protocole (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État). Le coût de la certification AB Conseils est de 100 € par protocole.

## **LIEUX DE FORMATION**

Cette formation est dispensée en salle 8 Montée Bon Accueil à 38200 Vienne

### **DUREE DE LA FORMATION**

La formation en techniques manuelles s'étend sur 42 heures, et il est recommandé d'effectuer un travail personnel de révision.

### **COÛT DE LA FORMATION ET MODALITES DE REGLEMENTS**

Le prix public de la formation est de 2500 € TTC (société assujettie à la TVA).

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30 % du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

### **DELAIS DE RETRACTATION**

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

### **DATES DE LA FORMATION**

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

### **CONTACT CHEZ AB CONSEILS AU 06 50 28 48 93**

Martine Albanese – Présidente & formatrice

### **ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION AB CONSEILS**

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

## Matériels à prévoir

La formation se déroule en sous-vêtements.

- Une tenue confortable
- Un sac pour y glisser vos chaussures
- 1 petite serviette et 1 drap-housse 190\*90 (lit 1 personne)
- 2 ou 3 petites serviettes (type serviette 'invité') pour vos mains à utiliser lors des lavages de mains pendant la formation
- Un bloc-notes et un stylo
- Merci de veiller à avoir des ongles très courts et de ne pas porter de bijoux."