

## CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DETAILLE DU MASSAGE DES PERSONNES AGEES

**Nature de la formation :** apprentissage de la technique du massage des personnes âgées, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

### Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

### L'objectif de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.

### Les compétences à acquérir :

- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Horaires :** de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

#### Déroulement de la formation

##### Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et contextualisation du massage adapté aux personnes âgées (cours théorique)
- Apprentissage des manœuvres en position allongées – Membres supérieurs, cou et visage (cours pratique)
- Questions / réponses

##### Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage des manœuvres en position allongée latérale – hanche et dos (cours pratique)
- Apprentissage des manœuvres en position assise (cours pratique)
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage des personnes âgées en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

#### Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

**Coût de la formation : 390 € TTC** soit un coût horaire de 27.85 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

#### Spécificité du massage

Ce protocole de massage des personnes âgées est un massage d'inspiration libre, il consiste à réaliser une séance de 1 heure en s'adaptant aux restrictions de mouvements des personnes âgées. C'est un massage parfaitement adapté aux personnes à mobilité réduite.

#### Résultats de la formation

[www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats](http://www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats)

#### Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massagepersonneagee.html>