RJMASSAGE FORMATIONS

MASSAGE CALIFORNIEN

Formateur : Josué RACAUD Praticien et formateur en massage bien-être, Diplômé et agréé FFMBE , responsable de RJMASSAGE	**Durée** 21h - 3 jours	**Niveau** Débutant
Public visé et prérequis : Débutant, amateur de massage bien-être, inscrit dans un projet de reconversion professionnelle	**Horaire** 9h - 17h	**Type** À l'huile - sur table
Lieu de formation : Centre de soin et de bien-être coursannais 37 Avenue de Toulouse, 11110 Coursan	**Capacité** 2 à 10 stagiaires	**Tarif** 430€ tout compris

DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

Le Massage californien est un massage relaxant à l'huile d'une durée comprise entre 45 min et 1h20. Tout en amenant un relâchement des endroits tendus du corps, le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psycho-corporelle. Le masseur utilise des gestes tels que l'effleurage, la pression glissée et le pétrissage...

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manoeuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de réaliser un massage californien complet (1hr minimum) conformément au protocole.
- Savoir expliquer les origines et les bienfaits d'une technique de massage bien-être
- Maîtriser les indications et contre-indications
- Apprendre les aspects pratiques liés à l'accueil et l'installation d'un client
- Savoir adapter son toucher, la pression et sa posture en fonction des spécificités de la personne.
- Respecter le code de déontologie de la profession

DÉROULEMENT : SÉQUENCES TYPES ET COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Chaque demi-journée de formation est découpée en séquence; chacune comprend des phases théoriques, des exercices de conscience corporelle, des démonstrations de « parties du protocole », et majoritairement des temps d'application pratique en binôme ou en groupe. La durée des séquences et des pauses est variable selon la progression du groupe.

En parallèle des objectifs principaux de la formation, des compétences transversales sont transmises à l'apprenant lors des phases théoriques et de démonstrations. Ce dernier devra les appliquer lors de mises en situation.

Phases théoriques

- Définition et description de la méthode
- Éthique et cadre de la pratique
- Indications et contre-indications

Phases pratiques

- Techniques manuelles de base
- Mobilisation de la personne
- Mouvements de transition

Travail corporel

- Posture et ergonomie
- Ajustement de la respiration

Mise en situation

- Utilisation du matériel
- Drapage ou art de couvrir
- Jeux de rôle praticien/client

MASSAGE CALIFORNIEN

Les séquences « PRATIQUE » suivent toujours une « DÉMONSTRATION ».

Les démonstrations sont faites par le formateur sur son assistant (bénévole) ou un stagiaire ; elles sont suivies de séquences de pratique en binôme (ou par trinôme si le groupe est impair) de la manière suivante :

1. Un masseur expérimente la séquence montrée (par le formateur) sur un récepteur

2. Les rôles s'inversent : les récepteurs massent leur masseur.

Un échange verbal est demandé à la fin de chaque séquence de pratique pour que chaque stagiaire/masseur bénéficie d'un retour d'expérience par le récepteur. Ces étapes sont renouvelées en choisissant de nouveaux partenaires après chaque démonstration. La dernière séquence, consacrée à la réalisation du protocole complet, met en situation le stagiaire selon un modèle de jeu de rôle professionnel/client.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1

Matin / 9h - 12h30

- **Présentation** de chaque participant / de la formation
- **Théorie :** historique, définition, bienfaits et contre-indications , préconisations
- **Séance de DO IN** (échauffement corporel)
- **Démonstration / pratique :** jambes postérieures + pieds

———————

Après-midi / 13h30 - 17h

- **Démonstration / pratique :** fessiers + dos

Jour 2

Matin / 9h - 12h30

- **Rappel oral du protocole J-1**
- **Séance de DO IN** (échauffement corporel)
- **Démonstration / pratique :** jambes antérieures + pieds

———————

Après-midi / 13h30 - 17h

- **Démonstration / pratique :** Abdomen-buste-bras

Jour 3

Matin / 9h - 12h30

- **Rappel oral du protocole J-1**
- **Séance de DO IN** (échauffement corporel)
- **Démonstration / pratique :** nuque + visage + crâne
- **Révision des parties du protocole**

———————

Après-midi / 13h30 - 17h

- **Pratique du massage complet - Jeux de rôle client / praticien** (1h/participant en binôme)
- **Évaluation individuelle**
- **Remise des attestations de suivi de formation - fiches de suivi de pratique - questionnaires de satisfaction**