



3, Rue de la Concorde 36000 CHATEAUROUX  
Siren : 903 704 641. NDA: 24360104036.

## Programme de l'action de formation aux Massages traditionnels de relaxation

### Session Massage Prénatal

**Profil des apprenants** : tout type de public

**Prérequis** : avoir effectué une formation de base en massage (demande d'attestation) ou ayant un diplôme minimum de BP ou Bac Pro esthétique/cosmétique.

#### **Objectifs pédagogiques :**

- Etre capable d'adapter la mise en place de la cabine pour une femme enceinte
- Se préparer à donner un massage : hygiène, ancrage, centrage.
- Conduire un entretien préalable à ce massage spécifique : identifier les besoins de la massée, mettre en avant les indications du massage.
- Comprendre et identifier les contre-indications de ce massage.
- Appliquer les postures du masseur et de la massée (position latérale)
- Mettre en œuvre les différentes techniques du massage prénatal (lissage, pétrissages doux)
- Réaliser un massage « Femme enceinte » d'1 heure.

#### **Compétences visées :**

##### **Savoirs (connaissances)**

- Connaître les fondements et les bienfaits du massage prénatal dans l'accompagnement de la grossesse.
- Identifier les **indications et contre-indications** propres au massage de la femme enceinte selon le trimestre de grossesse.
- Comprendre les **principes physiologiques et posturaux** liés à la grossesse (circulation, relâchement ligamentaire, positions de confort).
- Maîtriser les **règles d'hygiène, de sécurité et de confort** spécifiques au massage prénatal.
- Comprendre les **besoins physiques et émotionnels** de la femme enceinte afin d'adapter le soin.

## **Savoir-faire (compétences techniques)**

- Adapter la **mise en place de la cabine** et du matériel pour garantir confort, sécurité et bien-être de la femme enceinte (coussins, appuis, température, position latérale).
- Conduire un **entretien préalable spécifique**, recueillir les informations nécessaires et identifier les besoins de la future maman.
- Adopter les **postures ergonomiques du masseur** pour préserver sa santé tout en maintenant un geste fluide et stable.
- Mettre en œuvre les **techniques adaptées du massage prénatal** : effleurages enveloppants, lissages doux, pétrissages légers, gestes sécurisants et harmonisants.
- Ajuster la **pression, le rythme et les zones de travail** selon l'état physiologique et le ressenti de la cliente.
- Réaliser un **massage complet d'environ 1 heure**, respectueux du confort, du rythme et des besoins de la femme enceinte.

## **Savoir-être (attitudes professionnelles)**

- Développer une **écoute attentive et bienveillante** envers la future maman et ses ressentis.
- Créer un **cadre rassurant et sécurisant**, propice à la détente et à la confiance.
- Faire preuve de **douceur, de patience et de respect** des limites exprimées.
- Maintenir une **présence calme, centrée et respectueuse** tout au long de la séance.
- Adopter une posture professionnelle et éthique dans la relation d'accompagnement.

## **Contenu de la formation :**

### **Séquence 1, sur 1h30 :**

#### **Théorie**

- Présentation de l'historique du massage femme enceinte
- Les bienfaits
- Entretien préalable
- Les précautions et contre-indications
- Les produits conseillés et ceux à éviter
- Savoir préparer son espace de massage et veiller au confort de la massée
- Bienfaits de chaque technique : effleurage, pétrissage
- Matériel nécessaire

Séquence 2, sur 1 heure : répartie par séquence de 15 minutes au début de chaque demi-journée :

- Techniques d'ancrage, de centrage du praticien et auto-massage afin de préserver ses propres énergies.

Exercices réalisés en groupe.

Séquence 3, 11 heures 30

Mise en pratique du massage :

- Apprentissage du massage Femme Enceinte sur toutes les zones du corps : dos, jambes, pieds, bras, mains, ventre, cou, visage et crâne
- Apprentissage d'un protocole complet d'1 heure de massage
- Mise en situation sur la dernière demi-journée

Durée et modalité : 14 heures réparties sur 2 jours, en présentiel.

Délai d'accès : voir le planning sur le site [www.ecoledesmetiersdubienetre.com](http://www.ecoledesmetiersdubienetre.com)

Tarifs : à consulter sur le site [www.ecoledesmetiersdubienetre.com](http://www.ecoledesmetiersdubienetre.com)

Contact : [embe3600@gmail.com](mailto:embe3600@gmail.com)

Accessibilité : Notre salle de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre référente, Laëtitia Marié, avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.

Méthodes mobilisées :

- Support de cours remis à chaque apprenant
- Annexes reprenant les exercices proposés pendant la formation
- Fiche d'évaluation personnelle remise aux apprenants pour leur auto-évaluation de leur pratique personnelle.

Modalités d'évaluation :

- Test de connaissance sur la partie théorique
- Mise en situation sur la dernière demi-journée en binôme.