



Programme de l'action de formation au Massage Personnes Âgées ou Fragiles

Profil des apprenants : tout type de public

Pré-requis : 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 :

- Se préparer à donner un massage : hygiène, ancrage, centrage.
- Comprendre et présenter les origines du massage Ayurvédique Personnes Âgées, notamment la spécificité du Dosha Vata.
- Comprendre et identifier les contre-indications du massage Personnes Âgées ou Fragiles.
- Comprendre et présenter les indications du massage Personnes Âgées ou Fragiles.
- Appliquer les postures du Massé (position latérale et jeu de coussin)
- Appliquer les différentes postures du masseur : cavalier, fente, chevalier servant.
- Mettre en œuvre les techniques de jeux de serviettes.
- Mettre en œuvre les différentes techniques du massage Personnes Âgées et être capable de s'adapter aux problématiques du receveur.
- Réaliser un massage d'au moins 1 heure.

Compétences visées :

Savoirs (connaissances)

- Connaître les fondements et les origines du massage Ayurvédique appliqué aux personnes âgées ou fragiles.
- Comprendre les principes de la philosophie ayurvédique et plus spécifiquement les caractéristiques du **dosha Vata** (élément air/éther) souvent dominant chez les seniors.
- Identifier les bienfaits, indications et contre-indications propres au massage des personnes âgées ou fragiles.
- Comprendre les précautions à prendre selon les limitations physiques, pathologies légères ou fragilités du receveur.
- Maîtriser les règles d'hygiène, de sécurité et de confort spécifiques à ce public.

maj le 01-08-2025

Savoir-faire (compétences techniques)

- Préparer et adapter l'espace de massage pour assurer sécurité, accessibilité et confort du receveur.
- Utiliser les postures adaptées du massé (notamment la **position latérale**) et ajuster les **supports et coussins** selon les besoins.
- Adopter des postures ergonomiques du praticien pour préserver sa santé et maintenir la qualité du geste.
- Mettre en œuvre les **manœuvres spécifiques** du massage Ayurvédique doux et enveloppant, adaptées au rythme et à la sensibilité du public âgé.
- Adapter la pression, la vitesse et le choix des zones massées selon les besoins, la fatigue et les contre-indications du receveur.
- Utiliser les jeux de serviettes pour préserver la pudeur et le confort thermique du massé.
- Réaliser un **massage complet et harmonieux d'une durée d'environ une heure**, en respectant les principes ayurvédiques.

Savoir-être (attitudes professionnelles)

- Démontrer bienveillance, douceur et respect envers la personne massée.
- Être attentif aux signaux corporels et émotionnels du receveur pour adapter le geste.
- Cultiver une présence calme, rassurante et empathique.
- Maintenir une attitude professionnelle et éthique dans la relation d'accompagnement.
- Gérer sa propre énergie, son ancrage et sa respiration pour offrir un toucher stable, apaisant et sécurisant.

Contenu de la formation :

Séquence 1, sur 1 heure :

- Historique et philosophie du massage Ayurvédique.
- Présentation du Dosha Vata, spécifique à ce massage.
- Indications, contre-indications et précautions du massage Personnes Âgées ou Fragiles.
- Utilisation de l'huile chaude.

Séquence 2, sur 1 heure 30 répartie par séquence de 15 minutes au début de chaque demi-journée :

maj le 01-08-2025

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

Exercices réalisés en groupe.

Séquence 3, 18 heures 30

Mise en pratique du massage :

- Apprentissage du massage Personnes Âgées ou Fragiles sur toutes les zones du corps : dos, jambes, pieds, bras, mains, ventre, cou, visage et crâne, en position dorsale ou latérale.
- Apprentissage d'un protocole complet d'au moins 1 heure de massage Personnes Âgées ou Fragiles.
- Mise en situation sur la dernière demi-journée

Durée et modalité : 21 heures réparties sur 3 jours, en présentiel.

Délai d'accès : voir le planning sur le site www.ecoledesmetiersdubienetre.com

Tarifs : à consulter sur le site www.ecoledesmetiersdubienetre.com

Contact : embe36000@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.

maj le 01-08-2025