

INTITULÉ DE FORMATION : LE DEEP TISSUE

DESCRIPTION : Cette formation permet de comprendre les fondements et les bonnes pratiques du massage Deep Tissue, une technique inspirée du massage sportif qui sollicite intensément les tissus musculaires et conjonctifs. Le stagiaire apprendra à adapter la pression et le rythme en fonction des besoins, identifier les contre-indications, et pratiquer sur les principales zones du corps.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

À l'issue de cette formation, la stagiaire sera capable de :

- Identifier les zones musculaires clés du corps et adapter la manœuvre selon la morphologie du client.
- Appliquer les principes du massage musculaire.
- Adapter la profondeur, le rythme et la durée en fonction du besoin du client et de son état de santé.
- Repérer les contre-indications absolues et relatives.

MÉTHODOLOGIE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Formation réalisée en Présentiel. Méthode de démonstration et expérientielle.

PUBLIC VISÉ : Esthéticienne diplômée ou en cours d'obtention.

DURÉE ET EFFECTIFS : 16 heures. 4 stagiaires maximum.

PRÉREQUIS : Maîtrise orale et écrite du français. CAP Esthétique-cosmétique ou en cours d'obtention.

DÉLAIS D'ACCESSIBILITÉS : 3 semaines avec possibilité d'entrer tardive sur demande.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Nous contacter pour toute demande ou besoins d'aménagement spécifique.

LIEU DE LA FORMATION :

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES : Livret de formation remis en début de session au format numérique et/ou papier. Les moyens matériels et professionnels nécessaires seront mis à disposition par la marque, au sein d'un espace dédié à la formation.

SUIVI ET ÉVALUATION : L'acquisition progressive des compétences est vérifiée tout au long de la formation par des échanges guidés, des mises en situation professionnelles et des exercices pratiques. Questionnaires d'entrée et de sortie de formation pour mesurer les acquis.

MODALITÉS DE VALIDATION : La formation donne lieu à la remise d'un certificat de réalisation et d'une évaluation critériée des acquis.

QUALIFACATION DE L'INTERVENANT : Esthéticienne diplômée de niveau 5 avec une expérience de plus de 25 ans dans le domaine visé. Dont 8 ans, dans la gestion d'un centre de beauté et 7 ans, dans le développement stratégique commercial. Titulaire du titre professionnel de Formateur d'adultes professionnels. Formatrice référente du dispositif de parcours individualisé du FAFCEA.

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.

V-20260414

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

JOUR 1 – MATIN

I.Introduction théorique

- Origine et définition du Deep Tissue
- Différences avec un massage relaxant ou drainant
- Objectifs physiologiques et bienfaits musculaires
- Précautions et contre-indications
- Visualisation des muscles

JOUR 1 – APRÈS-MIDI

II.Démonstration et pratique en binôme

Travail de la face postérieure

- Zones prioritaires : Dos, bras, jambes
- Visualisation des muscles
- Travail du muscle par friction, glissé profond, drainage musculaire
- Gestion de la respiration, du rythme, et de la progressivité
- Pratique supervisée.

JOUR 2 – MATIN

III.Démonstration et pratique en binôme

Travail de la face antérieure

- Zones prioritaires : Buste, bras, jambes.
- Visualisation des muscles
- Travail du muscle par friction, glissé profond, drainage musculaire
- Gestion de la respiration, du rythme, et de la progressivité
- Pratique supervisée.

JOUR 2 – APRÈS-MIDI

IV.Pratique sur modèles

- Travail sur l'ensemble du corps face postérieure et antérieure
- Différences de pratique selon le client
- Comment ne pas "sur-masser" : importance de la résistance et de la répétition
- Conseil tarifaire et positionnement

V.Cas particuliers.

- Échanges
- Questions/Réponses

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.

V-20260414