

## Module 2 UF18 - Massage classique

### Description/Définition

Le massage classique comprend un ensemble de techniques et de protocoles manuels visant à procurer aux personnes un sentiment de mieux-être aussi bien physique que psychique. Il soulage les courbatures et évacue le stress ainsi que les tensions musculaires sur les différentes parties du corps. Divers principes et méthodes sont employés afin de favoriser la détente mais également la circulation sanguine et lymphatique, d'aider à la digestion des aliments et de leur assimilation, d'éliminer les toxines, de contribuer au bon fonctionnement des organes vitaux et à l'éveil psycho-corporel.

Il est notamment utilisé pour :

- soulager, détendre le corps lors de douleurs diffuses (chroniques ou aiguës)
- relaxer, calmer et de déstresser les muscles du corps
- favoriser l'élimination de l'acide lactique produit par la fermentation anaérobie au cours des efforts prolongés (sport, travail)
- Il peut stimuler la lymphe, et donc favoriser un meilleur système immunitaire
- lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression
- procurer tonus, bien-être et souplesse du corps

### Prérequis/Public

Aucun. Cette formation stage s'adresse à toute personne désireuse d'acquérir une pratique professionnelle dans une des techniques du toucher.

### Objectifs du cours

Au terme de la formation et en vue des évaluations formatives et sommatives, l'apprenant sera en mesure de répondre aux objectifs ci-dessous, et ce, d'après les niveaux évaluatifs exigés.

- Se rappeler des connaissances académiques et développer une compréhension du corps humain (anatomie, physiologie, pathologie, psychologie). **W1/W3**
- Agir selon des modalités simples liées à une technique réflexe reposant sur le massage classique. **F2/A1**
- Des compétences comportementales, axées sur les outils relationnels,
- Manifester une attitude qui corresponde aux valeurs du praticien et à sa compréhension de l'humain. **H3**
- Élaborer des procédures thérapeutiques, des massages spécifiques aux besoins des sportifs (protocole complet) et appliquer les bases de l'aromathérapie en utilisant les huiles essentielles. **A1/W3**
- Appliquer les connaissances acquises durant le cours en lien avec les différents types d'étirements et d'assouplissements. **W3**
- Proposer les techniques spécifiques en rapport avec les 5 éléments. **W3**
- Reproduire des anamnèses et des mises en situations réelles. **W1/ W3**

## Contenu

- Massage : histoire, prise en charge du client, préparation, communication,...
- Présentation des mouvements de base et des pressions de massage
- Les différents types de toucher
- les différents types de massage
- Massage du pied, du membre inférieur, de la main, du membre supérieur
- Massage du torse et de l'abdomen
- Massage du dos
- La peau, tissus et muscles
- Massage palpatoire en rapport avec les repères anatomiques
- Massages spécifiques : nuque, visage, poitrine
- Etirements, mobilisations
- Etirements spécifiques, assouplissements, mouvements passifs
- Etirements pour les sportifs, les crampes, les tensions
- Massage sportif (protocole complet)
- Etude et application des Triggers points
- Contre-indications, code d'éthique du masseur
- Anamnèse, mise en situation, préparation à l'examen, révisions

## Durée

124 heures

**IMPORTANT** : les personnes ayant choisi la Réflexologie générale comme technique principale suivront par ailleurs un cours de 48 heures de massage classique (UF20) afin d'acquérir un protocole complet et disposer des compétences minimales requises pour cette discipline et un cours de 32 heures de Shiatsu (UF21) pour élargir le panel d'outils dans les techniques manuelles.