

Module : Massage classique I.

<ul style="list-style-type: none">• Apprenants	<p>Cette formation fait partie intégrante du cursus de Naturopathie. Il s'agit de l'une des spécialisations du cursus en naturopathie.</p> <p>Cette formation est aussi ouverte à tous ceux qui désirent se former au massage. Pour ceux qui désirent faire reconnaître cette formation, les conditions de reconnaissance sont fixées par exemple par l'ASCA et en principe les 150h de formation en anatomie–physiologie–pathologie sont requises.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Aperçu de la formation (Définition)	<p>Le massage classique ou massage suédois, dont les manœuvres de base ont été élaborées par le médecin suédois Pehr Henrik Ling, est une technique manuelle curative et préventive. Ce massage vise à diminuer les tensions musculaires et articulaires et à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, permettant de meilleurs échanges cellulaires et favorisant l'élimination des toxines. Il aide le corps à retrouver son équilibre naturel en stimulant les fonctions autorégulatrices de l'individu et apporte une aide efficace tant dans l'émotionnel que dans l'écoute et le ressenti de son propre corps.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Intervenant	<p>Katia Abbondanzieri</p>
<ul style="list-style-type: none">• Contenu	<ol style="list-style-type: none">1. Exercices sur le toucher et le lâcher prise2. Posture de travail : enracinement, centrage, respiration, posture, auto-agrandissement3. Ethique / Historique4. Les mouvements de base : l'effleurage, le pétrissage, la pression glissée5. Connaissances et applications des gestes de base, des enchaînements et protocoles sur les membres inférieurs, les membres supérieurs et le dos6. Anatomie du squelette et des muscles7. Signes de relâchement / signes de blocage et de retenue lors du massage8. Effets et contre-indications du massage9. Observation posturale : alignement postural / déséquilibres10. Mouvements spécifiques : la vibration, la pression statique, la friction, la percussion, la mobilisation douce articulaire11. Connaissances et applications des enchaînements et protocoles sur la nuque, le visage, l'abdomen et le thorax

	<ol style="list-style-type: none"> 12. Repérage et travail sur les points de tension 13. Étirements spécifiques et sportifs 14. Massage de la femme enceinte: bienfaits, contre-indications, précautions, massage en position latérale 15. Massage au sol : positionnement, avantages / inconvénients, approche de la relaxation coréenne 16. Massage en position assise : comment adapter le massage classique en position assise 17. Prise en charge et communication avec le client : fichier anamnestique, aide à la réalisation aux rapports de séances 18. Discussions sur le travail personnel
<ul style="list-style-type: none"> • Objectifs d'apprentissage généraux 	<p>Il s'agit de permettre à l'apprenant de conduire des séances de massage classique complètes de manière autonome et professionnelle en appliquant les techniques de massage spécifiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer les gestes du massage, les enchaînements et les procédures • Identifier les muscles et les os du squelette • Travailler en bonne position pour préserver son corps • Pratiquer une anamnèse • Connaître ses limites, les contre-indications et les réactions déclenchées par un massage • Assurer l'intégrité et l'intimité du patient
<ul style="list-style-type: none"> • Méthodologie 	<p>Principe des 20% théorie et 80% de travail en groupe et sous-groupe. L'accent est mis sur les échanges et les interactions entre les apprenants.</p> <ul style="list-style-type: none"> • apports théoriques • démonstrations • exercices pratiques guidés • exercices pratiques de manière autonome • questions réponses / débats • travail personnel : 20h minimum de massages sur personnes externes à la formation • photocopiés reprenant l'essentiel des aspects théoriques et pratiques de la formation

• Support de cours	Brochure illustrée pour le massage I, Prix : CHF 40.-
• Prérequis	Le cours : Anatomie–Physiologie–Pathologies est fortement recommandé.
• Durée	80 heures de cours théoriques et pratiques + 20 heures de pratique certifiée
• Structure horaire de la formation	Journées de 8h00 (0900 - 1230 1330 - 1800) soit 5 week-ends Pratique personnelle certifiée : 20h
• Évaluation	L'évaluation sera écrite (sous la forme d'un questionnaire) et pratique sous la forme d'une séance de massage classique complète d'une heure avec une personne inconnue.
• Reconnaissance du module	Peut être reconnu par toutes les écoles suisses et des associations compétentes dans la matière pour autant que l'apprenant puisse justifier d'une totalité de 150 heures de massage
• Exemption	Toutes les personnes pouvant justifier d'un nombre d'heures de cours équivalent avec un programme équivalent et ayant réussi l'examen correspondant (la copie de l'examen est à présenter).
• Disclaimer / Clause d'exonération de responsabilité	L'IFMV se réserve le droit de modifier tout ou partie du présent document ; cela en tout temps. Il se réserve le droit d'adapter en fonction de l'évolution des directives et des règlements. Il n'a aucune obligation envers les personnes qui consultent le site.