

INITIATION DEEP TISSUE MASSAGE et TRIGGER POINTS

✦ Descriptif de la technique

Le deep tissue massage et les trigger points sont deux approches occidentales qui ont conquis l'Europe ces dernières années. La première est un massage myofascial profond (muscles et fascias), la seconde est neuromusculaire et consiste à désactiver des points névralgiques localisés dans les muscles.

Les deux techniques se pratiquent sur table ou chaise avec très peu de produit. Elles se combinent à merveille mais peuvent être réalisées distinctement. La durée d'une séance est variable (30 minutes à plus de 2 heures).

Ces méthodes augmentent l'amplitude du mouvement, favorisent la réduction des douleurs et le rééquilibrage postural. Elles peuvent soulager beaucoup de tensions liées à l'activité physique et psychique ou la sédentarité. Elles accompagnent efficacement les sportifs. Dans tous les cas, l'amélioration de la condition physique est visée.

Le deep tissue massage et les trigger points sont de précieux outils pour les praticiens de massage-bien-être, particulièrement les professionnels visant un public sportif ou souhaitant approfondir leur compétences pratique et anatomique.

✦ Objectifs de la formation

Cette formation permet d'identifier et de traiter les régions à masser, même profondes, en toute sécurité.

Elle est recommandée aux :

- praticiens et amateurs de massage en profondeur
- professionnels en voie de spécialisation

Objectifs spécifiques

- Aborder les aspects historiques et théoriques du **deep tissue massage** et des **trigger points**
- Comprendre le fonctionnement anatomique pour atteindre les muscles profonds en toute sécurité, savoir reconnaître et désactiver un trigger point actif
- Acquérir posture et gestuelle professionnelle

✦ Modalités

MODULE 1 CORPS MEDIAL : tronc, dos, thorax, abdomen, ceinture pelvienne

Dates 4-5-6 février 2022 (3 jours)

MODULE 2 CORPS DISTAL : membres inférieurs et supérieur, tête et cou

Dates 18-19-20 mars 2022 (3 jours)

Tarif 390 € par module de 3 jours

★ Public et pré-requis _____

- **Avoir déjà suivi plusieurs formations en massage-bien-être** (au minimum et de préférence le massage suédois)
- **Se sentir à l'aise avec un protocole de massage complet, maîtriser les enchaînements**
- Avoir des notions d'anatomie sur les structures du squelette et des muscles
- **Être en bonne condition physique** (risque de réaction aiguë)
- **Informez votre formateur sur votre état de santé** : précautions à prendre, douleurs, traitement en cours...
- **Avoir les ongles très ras**, sans vernis

★ Durée _____

La formation « **Massage Deep Tissue Massage et initiation aux Trigger Points** » est d'une durée de **42 heures**, réparties en 6 journées comme suit :

- **2 modules de 3 journées de 7 heures**
Partie 1 – Corps médial / Partie 2 – Corps distal

★ Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement _____

- ⇒ La formation sera assurée par Madame Laurence Gandolphe, formatrice en massages-bien-être, dirigeante d'un centre de massages-bien-être à Montpellier et masseuse-bien-être depuis 20 ans. Formée au **deep tissue massage** par Ed Larks, instructeur californien et massothérapeute. Formée à de nombreuses méthodes (voir biographie).

Séquences clés et compétences transversales

Les séquences comprennent des phases théoriques, des exercices de conscience corporelle, des démonstrations de massage et majoritairement des temps d'application pratique, en binôme ou en groupe. La durée des séquences et des pauses est variable selon la progression du groupe.

Le stagiaire est ajusté régulièrement pendant sa pratique sur les critères relatifs au métier de praticien MBE

Phases théoriques

- définition et description de la méthode
- éthique et cadre de la pratique
- indications et contre-indications

Phases pratiques

- techniques manuelles diverses
- mobilisations
- mouvements de transition

Compétences additionnelles

Travail corporel personnel

- posture et ergonomie
- exercices de respiration (optionnel)
- exercices physiques (optionnel)

Mise en situation

- utilisation du matériel
- drapage ou art de couvrir en découvrant
- jeux de rôle praticien/client (optionnel)

★ Contenu

Programme de la formation **MODULE 1**

Partie 1 – Le corps médial

Dos, abdomen, thorax et ceintures scapulaire et lombaire

HOR.	JOURNEE 1	JOURNEE 2	JOURNEE 3
9H00	Accueil + formalités admin.	Accueil	Accueil
	Présentation : <ul style="list-style-type: none"> • Chaque participant • Equipe pédagogique • Programme et déroulé du module Pause Théorie	T. Exercices divers + mémorisation D. Ceinture scapulaire Pause	T. Exercices divers D. Ceinture pelvienne Etirements Pause
PAUSE DEJEUNER durée 1 heure 30			
Les horaires de la pause méridienne varient entre 12H00 et 13H30			
	Démonstration* - Dos Application en binôme par ½ groupe Etirements	D. Thorax D. Abdomen Etirements Retour d'expérience	Pratique d'un deep tissue massage + TP (corps médial) Retour d'expérience
17H30	CLOTURE		

Programme de la formation **MODULE 2**

Partie 2 – Le corps distal

Membres inférieurs, supérieurs, cou et tête

HOR.	JOURNEE 1	JOURNEE 2	JOURNEE 3
9H00	Accueil	Accueil	Accueil
	Théorie – Quizz de révision Pause Démonstration* – Membres Inférieurs Application en binôme par ½ groupe*	T. Exercices divers D. Démonstration* – Membres Inférieurs Etirements Pause	T. Exercices divers D. Cou Etirements Pause
PAUSE DEJEUNER durée 1 heure			
Les horaires de la pause méridienne varient entre 12H00 et 13H30			
	D. – Membres Inférieurs (suite) Etirements Retour d'expérience	D. Membres supérieurs Etirements Retour d'expérience	Pratique d'un deep tissue massage + TP (corps distal) Retour d'expérience
17H30	CLOTURE		

* Les séquences « PRATIQUE » suivent toujours une DEMONSTRATION

★ Suivi et évaluation

- ➡ Réalisation d'un **deep tissue massage + trigger points** en fin de formation, à partir d'une sélection de mouvements appris
- ➡ Remise d'une attestation de présence