

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

### PROGRAMME DE FORMATION

#### KINE EVENTS : Massage détente & Récupération musculaire

##### RESUME & OBJECTIFS :

Cette formation vise à apprendre aux participants un massage qui associe les techniques des massages traditionnels asiatiques et les techniques occidentales. Son but est de permettre à des professionnels qualifiés de répondre aux besoins et aux demandes croissantes de la population en recherche de mieux vivre et mieux être.

Le praticien doit pouvoir personnaliser son massage, l'adapter et l'orienter selon les objectifs à atteindre : Drainant, Relaxant, Énergisant.

**Objectif 1 :** Connaître les principes fondamentaux du massage

**Objectif 2 :** S'approprier les techniques de massage

**Objectif 3 :** Adapter le choix des techniques de massage à chaque cas

**Objectif 4 :** Faire le point sur les difficultés rencontrées et identifier les compétences à développer.

Résolument active et participative, la méthode pédagogique choisie s'appuie sur le vécu des participants et les expériences de chacun. Les notions théoriques permettent ensuite au formateur de mettre un cadre facilitant la compréhension des interactions et des ressentis identifiés. Cette alternance d'exercices de réflexion sur leur mise en application permet une analyse des pratiques.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 10 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
VIVARES-TOLEDO Michèle Masseur-Kinésithérapeute Formatrice PILATES Enseignante IFMK Montpellier	Nombre de journées : 4 Nombre d'heures : 12 Théorie : 4h / Pratique : 8h	Jour 1 : 9h-12h / 14h-17h Jour 2 : 9h-12h / 14h-17h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
500 euros Eligible FIFPL	<b>Pour les libéraux :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : <a href="http://www.fifpl.fr/">http://www.fifpl.fr/</a></li> </ul>	<b>Pour les salariés :</b> Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : <a href="mailto:epk@epkmontpellier.fr">epk@epkmontpellier.fr</a> • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50%</li> <li>Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement.</li> </ul> <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

### Déroulé pédagogique

#### Jour 1 : Matin

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle  2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques	Méthode interactive et participative  Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	2h45	<b>Transformation des pratiques :</b>  Actualisation des connaissances  Connaître les principes fondamentaux du massage	Identifier les lésions	<b>Cours magistraux :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Historique du massage</li> <li>Les grands courants de massage : Le Shiatsu à dominante Pressions, le massage Suédois dominante modelages et pétrissage, le massage Californien qui utilise les grands glissés</li> <li>Compréhension des effets.</li> <li>Présentation du protocole de massage synthétisant les différentes techniques</li> <li>Notions de base en réflexologie plantaire</li> </ul>	<b>Séquence théorique</b>  Méthode expositive et affirmative	QCM

#### Jour 1 : après midi

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	<b>Transformation des pratiques :</b>  Actualisation des connaissances  S'approprier les techniques de massage	Massage détente	Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye <b>O Les grandes manœuvres</b> de massage « Le Solfège du massage » <b>O Identification des manœuvres</b> de massage : Pressions glissées – Modelages – Étirements – Vibrations – Pompages - Percussion – Palper/rouler.... <b>O Protocole de massage</b> des différentes zones <b>O Mise en place et réalisation</b> d'un enchainement complet de massage	<b>Séquence pratique</b>  Méthode démonstrative  Travail en groupe Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye	Le formateur analyse les difficultés rencontrées et corrige en fonction.
Présentielle	2 h	Analyser ses pratiques		<b>O Reproduction des techniques</b> : Les apprenants réalisent entre eux les manœuvres enseignées en fonction des différentes zones <b>O Réalisation des rythmes</b> <b>O Correction et évaluation</b> par le formateur	<b>Séquence pratique</b>  Méthode démonstrative et participative  Travail en binômes	Identification des points à améliorer

#### Jour 2 : matin

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	3 h	<b>Transformation des pratiques :</b> Actualisation des connaissances S'approprier les techniques de massage Analyser ses pratiques	Massage détente	<b>O</b> Les apprenants réalisent entre eux un enchaînement complet <b>O Correction et évaluation</b> par le formateur <b>O Assembler et dynamiser</b> les grandes manœuvres : intensité, rythme, superficie, profondeur, vitesse, respiration  Faire le point sur les difficultés rencontrées et identifier les compétences à développer.  Les apprenants et le formateur identifient les problèmes rencontrés et proposent des pistes d'amélioration	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative et participative Travail en binômes  Le formateur analyse les difficultés rencontrées et corrige en fonction.  Identification des points à améliorer	

### Jour 2 : après midi

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	<b>Transformation des pratiques :</b> Actualisation des connaissances S'approprier les techniques de massage			<b>Séquence théorique</b> Méthode expositive et affirmative	QCM
Présentielle	1 h45	Adapter les techniques de massage à chaque cas	Techniques spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les principaux points de Shiatsu</li> <li>Les principaux points de réflexologie plantaire</li> </ul>	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative et participative Travail en binômes	Le formateur analyse les difficultés rencontrées et corrige en fonction.  Identification des points à améliorer
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	<b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative	QCM de fin de formation