

Saison | 2010



"Formez-vous aux exigences des plus grands spas et instituts"

MASSAGE

Academy



Parcours de la Main d'Or

Programme Pédagogique

Objectif de la formation

Le parcours de la « Main d'Or » est un cursus complet de 587 heures. Il est composé de 350 heures de cours théoriques, 77 heures de travaux dirigés et 160 heures de pratique supervisée en centre, permettant l'apprentissage de plusieurs techniques. Cette formation polyvalente permet de répondre aux exigences des plus grands spas et instituts.

Ce programme s'étend sur la durée qui vous convient le mieux dans un maximum de deux ans, en fonction du calendrier (vous pouvez vous inscrire quand vous le souhaitez dans l'année). Cette formation est sanctionnée par un examen (annuel) : le « Concours de la Main d'Or ».

Le Parcours de la Main d'Or ouvre le droit à l'obtention du certificat de Praticien Bien-Etre, délivré par la Fédération Française de Massage Bien-Etre (www.ffmbe.fr).

Conditions d'admission au « Parcours de la Main d'Or »

Le parcours est ouvert à tous. Les inscriptions se font sur dossier après entretien avec la directrice de Massage Academy. Nous recommandons aux stagiaires d'avoir suivi au moins un atelier gratuit avant de s'inscrire afin de valider l'idée qu'ils se font du massage et de la formation. Le nombre de places au « Parcours de la Main d'Or » est limité à 42 élèves.

• Niveau d'études

Cette formation ne nécessite aucun niveau d'études particulier. Les personnes issues d'un cursus esthétique, médical, para médical ou sanitaire, devront fournir une photocopie de leur diplôme. Une autorisation parentale sera demandée pour les mineurs.

• Certificat médical

Les candidats doivent être reconnus aptes à suivre la formation par un médecin (certificat médical d'aptitude).

• Conditions d'admission d'élève étranger

Chaque année Massage Academy accueille un nombre limité de stagiaires étrangers qui intègrent la formation de la « Main d'Or ». Ce dispositif permet aux élèves de s'enrichir de leurs expériences respectives. La sélection s'effectue sur dossier. Les stagiaires sont accueillis pour la durée d'une année scolaire. L'élève doit parler couramment le français et bénéficier d'un logement en Ile-de-France. La formation devra être réglée dans sa totalité au moment de l'inscription.

• Pièces à fournir pour le dossier d'inscription

Le dossier de candidature doit comporter les pièces suivantes :

- Dossier de candidature à compléter
- Photocopie de la carte d'identité ou du passeport et des diplômes scolaires ou universitaires
- Curriculum vitae
- 2 photographies d'identités récentes
- Certificat médical
- Autorisation parentale pour les mineurs

Tout dossier incomplet sera refusé

Vous pouvez télécharger le dossier d'inscription sur notre site internet www.massageacademy.fr ou nous contacter au 01.42.82.71.67 pour que nous vous le fassions parvenir par courrier.

• Prise en charge

Le parcours de la main d'or peut être pris en charge dans le cadre du DIF ou d'un CIF. Pour plus de renseignement prendre rendez vous avec la directrice.

Programme pédagogique détaillé

Le parcours de la Main d'Or est une formation globale s'articulant autour de 3 grands axes :

- Les cours avec les professeurs : 350 heures
- Les travaux dirigés : 77 heures
- Les travaux pratiques supervisés : 160 heures

➤ **Module 1 - Techniques & Perceptions**

- Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures
- Heures de pratiques supervisées : 10 heures • Total formation : 38 heures

C'est le module de base pour l'apprentissage du massage de bien-être. Tel un solfège, ce cours permet d'aborder les principales manœuvres composant les différentes techniques de massage de bien-être, afin de développer un protocole dans son intégralité.

Apprentissage des 7 manœuvres essentielles de la main :

- Pressions, Pétrissages, Glissés, Etirements, Frictions, Vibrations, Percussions.
- Perception de la relation praticien/client.
- Ecoute et respect des respirations.
- Placement autour de la table.
- Nuances de pression, de vitesse et de rythme.

Déroulement : Principes généraux et apport théorique, pratique manœuvre par manœuvre, enchaînement d'un protocole de synthèse.

➤ **Module 2 - Anatomie générale & physiologie**

- Cours : 12 jours, 84 heures • Travaux dirigés : 3 jour, 21 heures
- Total formation : 105 heures

Module indispensable pour toute pratique professionnelle. L'essentiel de l'anatomie du corps humain, les notions physiologiques ainsi que les contre-indications spécifiques à chaque massage enseigné à l'école.

Ce module permettra de comprendre le corps humain, ses mécanismes et ses fonctions. L'approche sera théorique, pratique et manuelle, adaptée à la pratique des massages bien-être.

Thèmes abordés :

- Qu'est ce que le massage ? Origine, définition, buts, massage thérapeutique vs massage bien être
- Généralités : rappel des principes physiologiques de base.
- La peau
- Les appareils : respiratoire, circulatoire, lymphatique, digestif, génito-urinaire, nerveux
- Les contre indications
- Le squelette : généralités
- Le tissu osseux, cartilagineux
- Les différents os : composition, liaisons, rôle
- Les muscles : généralités
- Le tissu et la fibre musculaires
- Les différents muscles du corps : composition, insertion, rôle
- Anatomie palpatoire : mise en application des notions précédemment acquises.

➤ **Module 3 - Entretien & Vitalité du masseur**

• Cours : 6 demi-journées, 21 heures

Etre masseur, proposer des massages de bien-être, implique avant tout une bonne condition physique, un état de bien-être corporel et un esprit positif.

Ce cours propose un ensemble de principes et de pratiques ayant pour but d'améliorer le potentiel du masseur et de le maintenir au meilleur de sa forme.

Cet enseignement permettra d'optimiser vos capacités et de générer l'énergie sans vous épuiser, pour une meilleure qualité de massage et pour tenir dans la durée.

➤ **Module 4 - Massage Californien – Niveau 1**

• Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures

• Heures de pratiques supervisées : 20 heures • Total formation : 48 heures

Cette technique est largement inspirée de la mythique école Esalen de Big Sur, née dans les années 60 en Californie. C'est le protocole relaxant par excellence, descendant du traditionnel massage Suédois.

Il se pratique à l'huile sur table et se compose, entre autres, de pressions subtiles, de longs glissés, d'enveloppements et de doux pétrissages musculaires de détente. Bien que la douceur soit le maître mot, des mobilisations et des étirements contribueront également à un total relâchement physique et mental.

Très prisé, concentrant plus de 50% de la demande, il est incontournable pour intégrer un Spa ou un institut.

A la fin de votre formation vous aurez intégré un protocole complet de massage californien de 50 minutes, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Présentation des élèves et de leurs antécédents en massage. Éveil corporel. Présentation générale de la technique de massage. Démonstration des premiers gestes du protocole par le professeur. Application de la technique par les élèves.	Éveil corporel. Démonstration de la suite du protocole par le professeur. Application de la technique par les élèves.	Éveil corporel. Démonstration de la fin du protocole par le professeur. Application de la technique par les élèves. Déroulement par chaque élève du protocole dans sa totalité. Évaluation individuelle orale et écrite. Remise des certificats.

➤ Module 5 - Massage Suédois – Niveau 1

• Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures

• Heures de pratiques supervisées : 20 heures • Total formation : 48 heures

Le massage Suédois est essentiellement musculaire et comporte de nombreuses manœuvres spécifiques ayant pour effet de dénouer les tensions localisées, de favoriser une bonne oxygénation des tissus ainsi qu'une bonne circulation sanguine.

Cette technique présente l'avantage de pouvoir être adaptée en fonction des besoins du receveur : pression légère ou profonde, rythme relaxant ou tonique, travail de zones spécifiques ou massage général.

Le massage Suédois répond particulièrement aux exigences des sportifs.

Cette formation vous permettra d'acquérir :

- Les bases du Massage Suédois,
- La localisation musculaire globale,
- La notion de pression et de transfert de poids de corps,
- L'attitude posturale, outil incontournable pour rester efficace,
- Les règles de sécurité pour le praticien,
- La prévention de blessures, l'écoute,
- La fluidité et la progressivité,
- Le drapage pour le confort du receveur.

A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Suédois d'une heure, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Présentation du massage Suédois. Étude des muscles. Installation du receveur. Massage du dos. Jambes face postérieure . Étirements et retour sur la journée de formation.	Révision dos et des jambes face postérieure. Jambes face antérieure. Étirements, massage des bras, travail de l'ensemble, retour sur la journée de formation	Abdomen, nuque et visage, ateliers de manœuvres selon les besoins de chacun. Étirements. Questions - réponses. Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes). Retour sur les 3 jours de formation. Remise des certificats.

➤ Module 6 - Massage Ayurvédique (Abhyanga)– Niveau 1

• Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures

• Heures de pratiques supervisées : 20 heures • Total formation : 48 heures

Inspiré de la tradition indienne (Ayurvéda), ce protocole, pratiqué à l'huile et sur table, se compose de grands enveloppements, de glissés circulaires, de frictions toniques et de vibrations subtiles.

Ces techniques ouvriront une nouvelle dimension dans votre approche du massage par un travail approfondi sur les chakras. Votre pratique de l'Abhyanga sera renforcée par des exercices de yoga à la portée de tous et vous découvrirez toute la richesse de l'Ayurvéda au travers d'explications détaillées.

A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage ayurvédique d'une heure, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Présentation des élèves, de leurs antécédents en massage et de leurs attentes. Présentation de l'enseignant et de la tradition Ayurvédique. Définition de l'Abhyanga. Exercices de Yoga. Massage du dos et des jambes face postérieure. Initiation à la philosophie des chakras. Massage des pieds. Reprise du protocole complet, face postérieure.	Exercices de Yoga. Massage du ventre, des jambes face antérieure et des bras. Initiation à la philosophie des doshas. Massage de la tête et du visage. Reprise du protocole complet, face antérieure.	Exercices de Yoga. Synthèse des techniques face postérieure et antérieure et corrections de l'enseignant. Ateliers de manœuvres selon les besoins de chacun. Retour sur la technique de massage, conseils et contre-indications. Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes) pour évaluation. Retour sur les 3 jours de formation. Remise des certificats.

➤ **Module 7 - Massage Shiatsu – Niveau 1**

- Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures
- Heures de pratiques supervisées : 20 heures • Total formation : 48 heures

Un art et une philosophie en soi, le Shiatsu est un protocole roi, travaillant sur les méridiens. Créé et développé au Japon, il est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Pressions digitales et pressions palmaires en sont les fondements.

Cette formation vous permettra : d'acquérir la base des techniques stimulantes et apaisantes en Shiatsu, d'intégrer la pratique du Kata (enchaînement) dorsal et ventral, d'apprendre à repérer les vides et pleins des méridiens, de localiser et sentir les tsubos (points d'énergie).

A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Shiatsu d'une heure, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Éveil corporel. Présentation générale de la technique de massage. Démonstration des premiers gestes du protocole par le professeur. Pratique individuelle de chaque élève.	Éveil corporel. Démonstration de la suite du protocole par le professeur. Pratique individuelle de chaque élève.	Éveil corporel. Démonstration de la fin du protocole par le professeur. Pratique individuelle de chaque élève. Récapitulatif du protocole dans sa totalité. Évaluation individuelle orale et écrite. Remise des certificats.

➤ **Module 8 - Massage Relaxation Coréenne – Niveau 1**

- Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures
- Heures de pratiques supervisées : 20 heures • Total formation : 48 heures

Art du faire et du non-faire, la Relaxation Coréenne est une technique basée sur des vibrations, des mobilisations, des étirements et des lâchers où les temps de pause et d'écoute tiennent une part prépondérante.

Cette technique, pratiquée au sol et sur un sujet habillé, procure une relaxation profonde et un bien-être immédiat.

A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet face ventrale de Relaxation Coréenne d'une heure, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Présentation du groupe et du déroulement de la formation. Eveil corporel. Apprentissage du placement du corps face ventrale. Apprentissage face ventrale membres inférieurs.	Eveil corporel. Protocole face ventrale membre inférieurs. Apprentissage face ventrale membres supérieurs.	Eveil corporel; Protocole face ventrale membres supérieurs. Démonstration face ventrale. Protocole face ventrale complète et évaluation. Cercle de fin de formation et remise des certificats.

➔ Module 9 - Massage Thai – Niveau 1

• Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures
 • Heures de pratiques supervisées : 20 heures • Total formation : 48 heures

Cette technique asiatique ancestrale se pratique au sol sur un sujet habillé. Aux pressions traditionnelles viennent s'ajouter, d'amples étirements et une mobilisation du corps très spécifique.

Sa pratique développe l'aisance dans les mouvements ainsi qu'une meilleure mobilité du corps dans l'espace.

A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Thai, directement applicable entre 1 heure et 1h30.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Éveil corporel. Présentation générale de la technique de massage. Première partie du Kata (enchaînement) ventral - ouverture par les pieds et évolution progressive jusqu'aux bras.	Éveil corporel. Répétition de la première partie du Kata ventrale. Deuxième partie du Kata ventral. Répétition générale des élèves.	Éveil corporel, apprentissage et pratique du Kata dorsal. Récapitulatif du protocole dans sa totalité. Évaluation individuelle orale et écrite. Retour sur les 3 jours de formation. Remise des certificats.

➔ Module 10 - Massage Wave

• Cours : 2 jours, 14 heures
 • Heures de pratiques supervisées : 10 heures • Total formation : 24 heures

Cette formation propose un massage original avec des manœuvres innovantes, d'une efficacité extraordinaire en relaxation profonde.

Fondé sur le mouvement profond, régulier et rassurant de la mer, ce massage vous embarque en douceur vers des contrées proches du rythme naturel maternel.

Il se pratique sur table et se décline en 2 versions : habillé en 30 minutes ou à l'huile en 50 minutes. A l'issue de la formation vous aurez intégré deux protocoles complets de massage WAVE de trente et cinquante minutes, directement applicables.

JOUR 1	JOUR 2
Définition du WAVE. Les manœuvres spécifiques. Gérer le souffle et l'ancrage. Apprentissage des manœuvres, les balancements les pétrissages profonds, les pressions. Début d'enchaînement.	Travail sur le protocole. Restitution. Déroulement du protocole complet. Retour sur la journée de formation. Remise des certificats .

➔ **Module 11 - Massage Réflexologie Plantaire – Niveau 1**

- Cours : 3 jours, 21 heures • Travaux dirigés : 1 jour, 7 heures
- Heures de pratiques supervisées : 10 heures • Total formation : 38 heures

Issue de la Tradition Chinoise, la Réflexologie Plantaire permet de ré-équilibrer l'ensemble du corps grâce à des pressions sur les pieds.

Très efficace, cette technique est appréciée par nombre de personnes souhaitant à la fois se relaxer et bénéficier d'un soin régénérant.

A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet de Réflexologie Plantaire de 45 à 60 minutes, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Présentation des élèves et de leurs antécédents en massage. Historique et définition de la Réflexologie et des techniques de relaxation. Notions d'anatomie du pied et des organes. Etude de chaque système. Premiers gestes du protocole.	Révision des notions et manœuvres du premier jour. Etude des systèmes (suite). Fin du protocole. Récapitulatif du protocole dans sa totalité .	Révision des jours précédents. Démonstration d'une séance complète. Questions / Réponses : applications professionnelles, contre-indications et réactions possibles. Évaluation individuelle orale et écrite. Remise des certificats.

➔ **Module 12 - Amincissant**

- Cours : 2 jours, 14 heures • Heures de pratiques supervisées : 10 heures • Total formation : 24 heures

Fondamental pour les cartes des Spas et des Instituts, le protocole enseigné ici est composé de pétrissages, de drainage, de skin-lifts, de palper-rouler et de glissés. Un protocole extrêmement efficace et fidélisant puisque recommandé en cure de plusieurs séances.

A la fin de votre formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Amincissant d'une heure, directement applicable.

JOUR 1	JOUR 2
Présentation du protocole de massage Amincissant et des techniques utilisées. Conseil sur la pratique de cette technique, indications et contre-indications. Éveil corporel. Apprentissage des premières techniques utilisées dans le protocole. Déroulé complet du protocole face postérieure. Début du protocole face antérieure.	Éveil corporel. Fin du protocole face antérieure. Récapitulatif du protocole dans sa totalité. Évaluation individuelle orale et écrite. Remise des certificats.

➤ Module 13 - Marketing & création

* Cours : 3 jours, 21 heures

Ce cours, original et spécifique de la démarche de MASSAGE ACADEMY™, combine théorie marketing appliquée au massage et exercices pratiques.

Son objectif est d'apprendre aux élèves à savoir composer un massage pour répondre à la demande particulière de chaque client mais également à élaborer ses propres protocoles pour obtenir un effet spécifique.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
<p>Cours de marketing du massage appliqué (le portefeuille produit et cycle de vie du produit). Les différents effets des techniques de massage en termes de bénéfice pour le consommateur. Le questionnement du client. Exercices pratiques de composition personnalisée sur demande spécifique du client (protocole sur mesure). Retour sur la journée de formation.</p>	<p>Présentation d'un protocole créatif sur une musique. Utilisation des accessoires. Exercices pratiques. Processus d'amélioration d'un protocole en équipe créative. Application : amélioration du Massage Californien. Retour sur la journée de formation.</p>	<p>Projet de groupe pour une simulation de création de protocole complet sous la contrainte et le brief marketing. Cas pratique : création d'un protocole sur un thème choisi, pour une marque donnée. Démonstration des protocoles créés par les différents groupes (environ 60 minutes). Retour sur les 3 jours de formation. Remise des certificats.</p>

➤ **Module 14 - Accueil & fidélisation de la clientèle**

• Cours : 2 jours, 14 heures

Etre bon praticien en massages bien-être ne suffit pas, il faut aussi être capable de présenter et de vendre son savoir-faire.

Ce cours permettra, grâce aux partages des expériences et à plusieurs jeux de rôles, de faire un tour d'horizon du métier de praticien en massages bien-être afin de développer les outils commerciaux cohérents avec cette pratique.

La présentation de cartes de massages, la prise de rendez-vous, les cas particuliers et les problèmes les plus couramment rencontrés seront abordés.

Toutes les situations seront analysées : massages sur table, sur chaise et au sol, en SPA, Institut, cabinet privé, à domicile, en hôtel, en entreprise ou en salon et lors d'évènements.

JOUR 1	JOUR 2
Prise de contact et présentation des parcours de chaque participant. Analyse des différentes situations de massage : spécificités, exigences, atouts et difficultés. Cercles de parole et jeux de rôles. Aménagement du lieu de massage et environnement favorable à un bon massage, hygiène.	Présentation des outils commerciaux et de la structure commerciale. La carte des massages, la carte de soins, la grille de tarifs & la carte de fidélité. La carte de visite, le site internet, le relationnel commercial & les RP. Savoir présenter ses massages et prise de rendez-vous. Timing d'un massage de l'accueil à la sortie selon les situations. Les questions fréquentes et les problèmes courant en massages bien-être. Retour sur les deux jours de formation et remise des certificats.

➤ **Module 15 - Connaissance du milieu professionnel**

• Cours : 2 jours, 14 heures (en demi-journée)

Ce module présente les différents statuts juridiques du praticien, le droit du travail, la création d'entreprise, les obligations légales. Au travers de ce cours vous découvrirez tous les aspects juridiques et administratifs indispensables, ainsi que les droits et les obligations en lien avec l'activité de praticien de bien-être.

Suivi pédagogique et validation des acquis

• Une équipe pédagogique à l'écoute de ses élèves

De la directrice générale aux professeurs, en passant par les chargés de travaux dirigés (TD), un seul objectif : aider l'élève à acquérir une formation complète et adaptée.

En début de formation un tuteur vous sera attribué. A votre écoute, il vous aidera tout au long de votre parcours pour la réussite de votre formation.

• Un Suivi pédagogique et une évaluation tout au long de l'année

Le suivi pédagogique et l'évaluation du stagiaire sont continus et s'articulent autour de 3 axes :

- Lors de la formation : à la fin de chacun des modules, le professeur remet une évaluation selon une grille détaillée mettant en avant les points forts de l'élève et les points à retravailler.
- Lors des travaux dirigés : à partir de la fiche d'évaluation élaborée par le professeur, les chargés de travaux dirigés axent l'entraînement sur les éléments mis en avant par ce dernier. Une fiche de suivi sera élaborée à la fin de chaque session par le chargé de TD.
- Lors des heures de pratique : le suivi pédagogique est assuré par un tuteur. La présence est obligatoire et ces heures de pratique sont parties intégrantes de la formation. Le stagiaire doit respecter les affectations horaires décidées au moment de son inscription avec les services de l'administration. Aucun changement ne peut être sollicité auprès des tuteurs. Le stagiaire a une obligation d'assiduité. Toute absence non justifiée pourra conduire à une sanction.

Trois rendez-vous pédagogiques obligatoires sont fixés avec la directrice au cours de l'année.

Chaque trimestre, un conseil de classe se réunit pour faire un point sur chaque élève et ainsi suivre sa progression en présence des professeurs, des chargés de TD, des représentants des élèves, de la responsable pédagogique et de la directrice.

• Le « concours de la Main d'Or »

A la fin du parcours, l'élève présente « le Concours de la Main d'Or » afin de valider son année. Cet examen se compose d'épreuves théoriques, techniques et d'une épreuve de création.

Pour l'ensemble des épreuves, le jury est composé des professeurs et des chargés de TD. Un jury d'honneur, composé de membres du conseil scientifique et éthique de l'école, de représentants des anciens élèves de la Main d'Or et de représentants du monde professionnel est également présent lors de l'épreuve de création.

Le stagiaire doit obtenir au minimum 12/20 de moyenne global pour recevoir le certificat de la « Main d'Or ».

Matériel Pédagogique

Massage Academy fournit les futons, les tables et le matériel spécifique à chaque formation. L'élève devra se munir d'un bloc-notes, d'une tenue souple et/ou maillot de bain, de deux draps pour couvrir le futon ou la table et de chaussettes ou chaussures d'intérieur. Les documents pédagogiques (CD ou fascicule papier en fonction des cours) détaillant les éléments abordés seront remis au cours de la formation au stagiaire.

Tarif et modalités de paiement

Le coût total de la formation s'élève à 6420 euros TTC. Massage Academy propose à ses stagiaires des modalités de paiement qui facilitent le règlement de leur formation. Conditions à voir avec la directrice.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter
au 01.42.88.71.67 ou par mail à contact@massageacademy.fr

RENSEIGNEMENTS & INFORMATIONS



"Formez-vous aux exigences des plus grands spas et instituts"

MASSAGE
Academy

Massage Academy : 43 Rue Raffet 75016 Paris

Tél : 01 42 88 71 67 - Fax : 01 42 88 71 67 - E.mail : contact@massageacademy.fr

Massage Academy – Siret 48145730700041RCS Paris - Ecole de formation enregistrée sous le numéro : 11921621292 par la préfecture d'Ile-de-France, ne valant pas agrément de l'état.

www.massageacademy.fr