



FORMATION

# E-academy

## MASSAGE FEMME ENCEINTE

---

Documentation



Cette documentation est publiée par l'organisme **E-academy Formation**

### **Copyright**

@Kathy Bauzan

@E-academy formation

En s'inscrivant à cette formation, le participant s'engage à respecter les conditions ou restrictions d'usage des documents qui lui sont remis. Les documents remis aux participants sont régis par les lois sur les droits d'auteur. Ainsi, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle par quelques procédés que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droits ou ayants causes, est illicite. Toute contravention à la propriété intellectuelle pourra donner lieu à une action en justice, pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce cours ne peut être reproduite, stocké dans un système de récupération et transmise sous aucune forme et aucun moyen, électronique, informatique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation écrite et signée, préalable, de l'auteur ou d'E-academy Formation. Malgré tous les soins apportés aux textes, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni E-academy Formation ne peuvent être rendus responsables des dommages qui pourraient résulter directement ou indirectement d'une erreur qui peut figurer dans cette édition.



# PROGRAMME DE FORMATION M A S S A G E F E M M E E N C E I N T E

## 1. FORMALITES

<b>Public visé</b>	Les professionnels du bien-être, de l'esthétique, de la santé, infirmier(e), sage-femme, puéricultrice, ostéopathe, kinésithérapeute, naturopathe, sophrologue et les centres sociaux, les maternités... souhaitant faire évoluer leurs compétences. Les personnes en projet de réorientation professionnelle. Les personnes désireuses de parfaire leurs connaissances pour créer les premiers liens entre le bébé et ses parents, avant même sa naissance.
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La maîtrise de la langue française</li></ul>
<b>Nombre de participants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• de 1 à 6 stagiaires maximums par session</li><li>• Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.</li></ul>
<b>Durée de formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 jours soit 35 heures</li><li>• 2H00, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé</li></ul>
<b>Horaires de la formation</b>	De 9h00 à 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
<b>Lieu de formation</b>	Formation en Intra sur le site de la société – 120 rue Jean Dausset, Technicité 12 – 84140 AVIGNON – MONTFAVET Pour les professionnels de santé, les centres sociaux, les maternités, la formation peut se réaliser sur votre lieu d'activité (demander un devis). Possibilité également d'adapter le programme de formation en fonction des souhaits des équipes.
<b>Coût de la formation</b>	1 297,00 euros
<b>Ce que comprend le coût de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation en présentiel ou semi-présentiel (pour la théorie)</li><li>• Ressources pédagogiques</li><li>• Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis</li><li>• Un entretien personnalisé sous la forme d'un coaching commercial</li></ul>
<b>Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires</b>	Kathy BAUZAN Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique / Esthéticienne / Formatrice

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation que vous souhaitez entreprendre et ainsi bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

**Modalités d'accès à la formation :** Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique sera indispensable pour permettre au centre E-academy Formation de s'assurer que vos attentes sont en adéquation avec la formation dispensée. Cela permettra également à la formatrice de moduler la formation pour répondre au plus juste à vos besoins.

Suite à cet entretien téléphonique, il vous sera demandé de nous retourner dûment rempli le formulaire d'inscription que vous trouverez sur notre site au bas de la page de chaque formation.

En retour, un formulaire de pré-évaluation vous sera adressé avec votre contrat de formation afin de connaître au mieux vos compétences et attentes.

**Adaptation du rythme des séances du programme aux possibilités opérationnelles du stagiaire :**

Formation effectuée selon votre rythme, possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

**Délais d'accès à la formation :**

Afin de connaître les délais d'accès à la formation, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par téléphone ou mail.

Pour le dossier, délai de 3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes d'E-academy Formation.

## 2. POURQUOI SE FORMER AU MASSAGE FEMME ENCEINTE ?

Tout au long de la grossesse, la femme enceinte subira diverses transformations importantes. Ces changements affecteront autant l'aspect psychologique que physiologique. Certaines femmes n'osent pas se masser ou se faire masser durant leur grossesse par crainte de se faire du mal ou d'en faire au bébé. Au contraire, les massages sont une vraie source de bien-être pour la future maman et son bébé. C'est une merveilleuse occasion d'harmoniser sa conscience aux différentes parties du corps, pour prendre soin de soi et de son ventre qui s'arrondit de plus en plus et trouver un équilibre. Le massage aura également des vertus positives sur bébé. À partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, un bébé est capable de ressentir tout ce que la future maman ressent, qu'il s'agisse des moments agréables comme des moments de stress.

Lorsque vous êtes enceinte, vos besoins sont multiples. Trouver le massage qui correspond à vos besoins permettra d'y répondre le mieux possible. En effet, les bienfaits du massage sont nombreux. Il soulage immédiatement les tensions musculaires, les crampes dans les jambes, mais aussi la fatigue accumulée et le mal de dos. Il est aussi bénéfique pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique des jambes et des pieds, idéal pour détendre les muscles et assouplir les articulations en douceur.

Toutes les femmes vivent leur grossesse différemment. Si l'une d'entre elles a davantage besoin de relaxation, une autre aura besoin de tonicité ou même de confort. Le massage s'adapte aux besoins de chacune, et apporte tous les bienfaits dont le corps a besoin. C'est pourquoi il est essentiel de bien choisir les techniques de massage en fonction des attentes de la future maman.

Le Massage Femme Enceinte est un massage de bien-être, personnalisé pour la future maman. Il se pratique en position latérale, sur le dos et assis. Il est adapté aux différents stades de la grossesse. Il permet de libérer les tensions physiques de la jeune maman ainsi que son anxiété face à la transformation de son corps. Jambes lourdes, fatigue, douleurs lombaires et cervicales, sommeil agité sont autant de symptômes de la femme enceinte qui peuvent être soulagés lors des séances du massage prénatal.

Grâce à cette formation, vous serez capable de personnaliser votre massage, en adaptant votre gestuelle et son rythme en fonction du stade de la grossesse et des attentes de la future maman. Vous allez acquérir une nouvelle technique pour fidéliser et séduire de nouvelles clientes. Toutes ses maîtrises seront un atout professionnel pour votre entreprise, votre projet professionnel ou pour les personnes désireuses de parfaire leurs connaissances afin de créer une union parfaite entre bébé et les futurs parents.

### 3. L'HISTOIRE DU MASSAGE POUR LES FEMMES ENCEINTES

Dans de nombreux pays, les rituels et les coutumes autour de la femme enceinte n'ont pas changé depuis des siècles. Certains ont beaucoup de charme et d'autres sont à la limite de l'absurde, mais ils sont tous plus intrigants les uns que les autres et conservent une part de magie autour de la grossesse. La cérémonie est différente selon l'endroit où elle est pratiquée, l'essence reste la même, bénir la femme enceinte en la massant d'huiles parfumées, par les femmes les plus âgées de la famille. Le massage, en général, fut utilisé tout au long de l'histoire, depuis des milliers d'années pour ses vertus préventives et surtout pratiqué en hygiène de vie au quotidien pour l'harmonie globale de l'être.

### 4. DESCRIPTION DE LA FORMATION

Appelé également massage prénatal ou massage future maman, le massage personnalisé pour femme enceinte a été spécialement conçu afin de répondre aux besoins de la femme durant sa grossesse, de façon à être une véritable source de détente et de lui offrir un moyen de vivre avec sérénité sa grossesse.

E-academy vous apporte au travers de cette formation Massage Femme Enceinte, des connaissances fondamentales théoriques et pratiques pour acquérir l'apprentissage d'un programme complet, avec un accompagnement de qualité, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Au cours des quatre jours de formation, vous ferez face à un apprentissage basé sur la théorie avec des QCM, Quizz, exercices et de la pratique intensive sur des modèles.

Un examen final (2H00 d'évaluation) dont la réussite vous permettra de recevoir votre attestation de fin de formation, avec 1H00 d'entretien personnalisé.

## 5. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et différencier les étapes des protocoles pour le Massage Femme Enceinte
- Etudier les protocoles du massage et développer les différentes techniques manuelles : gestes et posture, pour masser une femme enceinte (toucher, pressions, dextérité, durée...)
- Découvrir comment soulager les différents petits maux de la grossesse
- Apprendre à personnaliser le Massage Femme Enceinte avec des techniques de massages, de drapping pour respecter l'intimité, des postures de Yoga et la position latérale...
- Apprendre les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de ses clientes, pour organiser son poste de travail
- Découvrir les différentes méthodes d'installation (décubitus latéral, dos, assis...) pour le confort de la femme enceinte et du praticien
- Approfondir ses connaissances théoriques et pratiques des différentes techniques dans le domaine du bien-être, pour être capable de dispenser une séance d'une durée de 1H30 en massage pour s'adapter aux différents stades de grossesse et aux attentes de la femme enceinte

## 6. COMPETENCES VISÉES

- Maîtriser le protocole du Massage Femme Enceinte
- Acquérir les connaissances théoriques nécessaires et les différents gestes techniques professionnels adaptés aux spécificités du Massage Femme Enceinte
- Connaître les gestes spécifiques pour soulager les petits maux de la grossesse
- Développer ses compétences professionnelles en bien-être, en personnalisant le Massage Femme Enceinte pour l'adapter à ses besoins, avec des techniques de massages, de drapping, des postures de Yoga et la position latérale...
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de ses clientes, pour organiser son poste de travail
- Maîtriser les différentes méthodes d'installation (décubitus latéral, dos, assis...) pour le confort de la femme enceinte et du praticien
- Réaliser une séance complète en personnalisant le Massage Femme Enceinte, en adaptant la posture et les techniques professionnelles pour répondre au critère de satisfaction de votre cliente, dans une démarche préventive de détente et de bien-être

## Déontologie :

La(e) stagiaire pratiquera le Massage Femme Enceinte dans un objectif de bien-être et ne poursuivra pas en aucun cas un but médical. Les techniques manuelles enseignées n'ont aucune visée médicale ou thérapeutique et ne se substituent pas à une pratique médicale.

## 7. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE THÉORIQUE

Le contenu de la formation est adapté et modulé en fonction des besoins et des demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visé. Les cours sont détaillés avec de nombreux exercices.

### Programme du cours :

1. Déontologie
2. Règles d'hygiène et de sécurité
3. Anatomie de la peau
4. Anatomie du squelette
5. Les muscles squelettiques
6. L'histoire du massage prénatal à travers le monde
7. L'importance du toucher bienveillant
8. Les produits utilisés pour le massage
9. Les étapes du Massage Femme Enceinte, différents protocoles et les techniques manuelles :
  - **Massage de relaxation crânien, visage et corps** (effleurage, bracelet, rotation, balayage, étirement, mouvement alterné, papillon, lissage, enveloppement...)
  - **Massage des jambes** (drainage, bracelet, mouvement alterné, lissage en appui, flexion, étirement, patte de chat...)
  - **Massage du ventre** (effleurage, balancier, rotation, enveloppement...)
  - **Massage du buste** (enveloppement, rotation, effleurage, mouvement en 8, pression...)
  - **Massage du dos** (effleurage, balayage, étirement, mouvement alterné, dispersion, lissage, enveloppement, araignée...)
10. Techniques du drapping pour respecter l'intimité
11. Les techniques pour soulager des petits maux de la grossesse
12. Quelques postures de Yoga pour la femme enceinte
13. Les bienfaits et les contre-indications des massages
14. L'installation du poste de travail
15. Les techniques de respiration, de recentrage pour le(a) praticien(ne)
16. Etapes du Massage Femme Enceinte personnalisé, selon les besoins de la cliente
17. Le protocole « Massage Femme Enceinte »

### Entraînements :

- QCM
- Quizz
- Exercices

### Evaluations :

- Fiche d'évaluation : examen théorique
- Fiche d'évaluation : examen pratique

Annexes / Références

## 8. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE

Techniques : Active, interrogative et participative

La(e) stagiaire pratique sur des modèles les étapes globales du Massage Femme Enceinte pour maîtriser les gestes, affiner le sens du toucher et personnalisé son soin. Les manœuvres sont expliquées, montrées, commentées et développées avant et pendant le passage à la pratique. L'apprentissage des techniques se fait étape par étape, avec de la pratique entre chaque démonstration pour l'adapter aux attentes de chaque modèle.

### Les étapes globales d'un Massage Femme Enceinte (organisation et déroulement du massage)

1. Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène
2. Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique du Massage Femme Enceinte
3. La prise de contact (manœuvres à sec)
4. Le massage femme enceinte personnalisé en fonction du modèle
  - Pratique du massage de relaxation
  - Pratique du massage des jambes
  - Pratique du massage du ventre
  - Pratique du massage du buste
  - Pratique du massage du dos
5. Les techniques pour soulager des petits maux au quotidien
6. Quelques postures de Yoga pour la femme enceinte
7. La prise de congé

### Pratique du Massage Femme Enceinte

La posture de travail et les déplacements autour de la table de massage

Techniques manuelles avec des modèles

Entraînement pour chaque partie du corps avec des explications de la procédure pas à pas

Apprendre le Massage Femme Enceinte complet pour le personnaliser en fonction des attentes des modèles

## 9. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le syllabus de cette formation est complet, très bien structuré. Il n'est pas nécessaire de vous munir de matériel supplémentaire, cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre apprentissage.

- Paper board
- Classeur avec feuilles pédagogiques en support ou cours en PDF
- Illustrations, schémas, planches pédagogiques
- QCM, QUIZZ, Exercices
- Pratique sur des modèles avec une table de soin
- Mise en situation
- Debriefing et Feedback : Questions / Réponses, pour mesurer l'amélioration de la formation

Matériels : Mis à disposition par E-academy Formation

- Masque normé, visière, gel hydro alcoolique et tablier
- Tout le matériel nécessaire au Massage Femme Enceinte (un appareil chauffe-huile, des huiles de massage, un coussin demi-lune...)
- Table de soin, tabouret

Accompagnement : La Responsable pédagogique et technique coordonne les différents moyens et équipements pédagogiques, selon les phases avant-pendant-après la formation. La directrice gère les aspects administratifs et comptables des sessions de formation. L'ensemble des moyens d'encadrement respecte les exigences qualité de la formation professionnelle.

À prévoir par le stagiaire :

- Une tenue professionnelle
- Deux ou trois blouses professionnelles
- Les cheveux attachés
- Les ongles courts
- Eviter si possible le port de bijoux (notamment les bagues)

## 10. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

Suivi de l'exécution : Feuille d'émargement signée par la(e) stagiaire et la formatrice par demi-journée.

Appréciation des résultats : Evaluation continue tout au long de la formation. Les objectifs opérationnels sont évalués grâce à la réalisation, des : QCM, QUIZZ, Exercices, de la pratique sur des modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges) pour encourager et motiver les stagiaires dans

leurs démarches. Ces temps d'échanges sont prévus pendant les journées de formation pour répondre aux questions des stagiaires et reprendre le cours déjà vu si nécessaire. Evaluation des acquis en fin de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

#### Validation :

À la fin de la formation, la(e) stagiaire devra réaliser :

- 1 fiche d'évaluation théorique (test de connaissances)
- 1 évaluation sur la mise en situation devra être exécutée par la(e) stagiaire dans sa totalité pour vérifier l'apprentissage du protocole : les techniques manuelles des massages, les gestes et l'enchaînement, le toucher et la fluidité, la mémorisation des protocoles et la capacité d'adaptation à pratiquer un Massage Femme Enceinte personnalisé en fonction des attentes de son modèle, sous le contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition du protocole

#### Attestations :

- Une attestation individuelle de formation sera remise au stagiaire pour valider sa présence à l'ensemble des 5 jours de formation (durée 35h00)
- Remise d'une attestation de formation pour le « Massage Femme Enceinte » délivrée pour la réussite de l'examen afin de valider ses acquis

#### Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation est personnalisée et adaptée aux objectifs du stagiaire pour la finalisation de son projet : « formation sur mesure »
- La formation peut être prodiguée en présentiel ou semi-présentiel pour la théorie (l'expérience est comparable à celle du présentiel. Lors des séances, la formatrice est en face-à-face avec la(e) stagiaire en visioconférence, si besoin)
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

## 11. PROGRAMME DES CINQ JOURS DE FORMATION

### JOUR 1 :

Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice  
Cours théorique : présentation des techniques enseignées, les bienfaits, les contre-indications, l'accueil et le respect de la personne massée, les produits utilisés, la gestion de sa propre énergie, les précautions à prendre avant chaque séance...

Pause déjeuner

Suite du cours théorique, les techniques pour soulager des petits maux au quotidien et quelques postures de Yoga pour la femme enceinte.

Debriefing (questions/ réponses)

### JOUR 2 :

Feedback sur la première journée (questions / réponses)

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage de relaxation**, (démonstration : pratique simultanée)

**Révision du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage de relaxation**  
Pause déjeuner

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

**Révision du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage de relaxation**

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage des jambes**, (démonstration : pratique simultanée)

Debriefing (questions/ réponses)

### JOUR 3 :

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

**Révision du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage des jambes**

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage du ventre**, (démonstration : pratique simultanée)

Pause déjeuner

**Révision du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage du ventre**

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage de relaxation, massage des jambes et du ventre**

Debriefing (questions/ réponses)

### JOUR 4 :

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage du buste**, (démonstration : pratique simultanée)

**Révision du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage du buste**,  
Pause déjeuner

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage du dos**, (démonstration : pratique simultanée)

**Révision du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage du dos**,

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du **massage des jambes, du ventre, du buste et du dos**

Debriefing (questions/ réponses)

#### JOUR 5 :

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

Norme d'hygiène du poste de travail

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et **technique dans sa totalité en personnalisant le soin en fonction du modèle**

**Pratique du Massage Femme Enceinte** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et **technique dans sa totalité, en personnalisant le soin en fonction du modèle**

Pause déjeuner

**Evaluation théorique et pratique du Massage Femme Enceinte en personnalisant le soin en fonction du modèle, sous le contrôle de la formatrice**

Debriefing : Questions / Réponses des 5 jours de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires.

En fin de formation, après avoir réussi les évaluations : théorique et pratique, la(e) stagiaire reçoit une attestation de formation pour le « Massage Femme Enceinte » avec un entretien personnalisé.

**E-academy** FORMATION

