



## Formation « Massage prénatal »

### Programme détaillé

### Formation Massage prénatal animée par Emilie Arduini

Durée de la formation :

28 heures de formation en présentiel sur 4 jours

10 heures de pratique à effectuer à distance de la formation (vos pratiques seront évaluées durant la formation et grâce au livret « massage future maman » que vous aurez à remplir à chaque fin de séance de pratique, dans ce livret les futures mamans annoteront leur ressenti en fin de la séance, et vous noterez vos observations)

Nous accueillons les personnes en situation de handicap en formation sans discrimination afin de garantir l'égalité des droits et des chances de toute personne souhaitant se former auprès de nous. Si vous êtes concernés par le handicap, merci de nous contacter à [formation@edpp.fr](mailto:formation@edpp.fr) pour personnaliser votre accueil.

Les inscriptions sont ouvertes un an avant le début de la formation. Dates limites d'inscription, 1 mois avant le début de la formation, en fonction des places restantes.

La formation aura lieu à partir d'un nombre minimum de 8 inscriptions. Nombre de stagiaires par session : 14

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	1
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

## **Objectifs opérationnels :**

### **Suite à cette formation vous pourrez :**

- + Mener un entretien d'accueil avant un massage prénatal pour évaluer le besoin des futures mamans.
- + Réaliser une séance de massage prénatal d'une heure.

### **Cette formation ne permet pas :**

- + De pratiquer des massages thérapeutiques aux futures mamans.

## **Objectifs de formation :**

Acquérir des notions sur la physiologie du toucher et de la femme enceinte.

Connaître les bienfaits et contre-indications du massage prénatal.

Etre capable de proposer une ambiance propice à la relaxation.

Maîtriser l'entretien d'accueil de la future maman.

Connaître les postures d'installation de la future maman.

Découvrir et maîtriser la nuance de différents toucher (profondeur/rythme).

Connaître et maîtriser les techniques du massage prénatal à l'huile inspiré de différentes techniques du monde.

Découvrir et maîtriser des gestes de massages habillés d'inspiration coréenne.

Connaître des conseils bien-être à dispenser à la maman pour être en autonomie à son domicile.

Maîtriser un discours adapté aux différents interlocuteurs (professionnels ou particuliers) pour « vendre » son activité de masseur prénatal.

2

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	2
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

## Public visé et prérequis

**Public visé :** Cette formation est adressée aux professionnels de la santé et de la petite enfance qui souhaitent pouvoir accompagner les futures mamans pour apporter bien-être et sérénité aux futures mamans. Mais aussi aux particuliers ou membres d'une association souhaitant animer des ateliers de portage complets. Cette formation permet aux accompagnants en périnatalité, doulas ...d'aider les futures mamans à aborder leur grossesse avec plus de sérénité, d'être plus détendue ce qui sera profitable aux bébés qu'ils seront amenés à rencontrer par la suite avec leurs parents.

**Prérequis :** Aucun prérequis n'est nécessaire. Cependant il est évident que le stagiaire doit être à l'aise avec le toucher.

## Contenu de la formation

1. Acquérir des notions sur la physiologie de la femme enceinte et la physiologie du toucher, afin de comprendre les enjeux du massage prénatal.
2. Connaître les bienfaits et contre-indications du massage prénatal afin de pouvoir accueillir les futures mamans dans de bonnes conditions et les orienter au besoin.
3. Connaître les produits à utiliser pour le massage prénatal, afin de rendre celui-ci agréable tout en respectant la peau de maman et en étant compatible avec le fœtus car, les produits peuvent passer la barrière placentaire.
4. Connaître les produits à utiliser pour le massage prénatal, afin de rendre celui-ci agréable tout en respectant la peau de maman et en étant compatible avec le fœtus car, les produits peuvent passer la barrière placentaire
5. Accueillir la maman dans un cadre sécurisant et lui apporter la sérénité qu'elle recherche pendant le massage..

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	3
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

6. Avoir une posture bienveillante et rassurante pour la future maman qui nous fait confiance pendant cette période si précieuse.

7. Mener un entretien d'accueil pour comprendre les besoins de la maman afin d'adapter son massage. Proposer un questionnaire santé aux mamans afin de connaître leurs antécédents pour adapter le massage ou orienter en cas de besoin.

8. Être capable de ressentir différents types de toucher (rythme/profondeur) et les maîtriser afin de répondre aux besoins de la future maman.

9. Proposer une installation sécurisée et confortable pour la maman.

10. Connaître et maîtriser les différents gestes du massage prénatal à l'huile inspiré de différentes techniques du monde. Découvrir des gestes de massage habillé inspiré de la relaxation coréenne afin de pouvoir répondre aux besoins de la maman et de lui laisser le choix entre le massage habillé ou à l'huile.

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

**Moyens pédagogiques :** Apport théorique par la formatrice. Apport technique par la formatrice avec démonstration du massage prénatal sur un stagiaire volontaire et/ou femme enceinte. Échanges de massages pour apprendre le massage prénatal. Mise à disposition de table de massage, de coussins de confort. Mise à disposition de différentes huiles de massage. Jeux de rôle. Échanges de pratiques.

**Moyens techniques :** Vidéoprojecteur pour appuyer les apports théoriques. Mise à disposition du support théorique en ligne sur une plateforme sécurisée. Mise à disposition en ligne des références pour acheter son matériel. Livret pédagogique avec les gestes de massage remis aux stagiaires.

### Moyens d'encadrement :

**Emilie Arduini :** La formatrice est infirmière depuis 16 ans. Elle a beaucoup pratiqué le toucher massage dans les soins pour lequel elle a été sensibilisée dans sa formation initiale. En 2018 elle s'est formée avec IFJS à différentes techniques de massages pour devenir

4

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	4
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

pratiquienne en massage bien-être avec une spécialisée maman douceur (massage prénatal et massage bébé). Elle a décidé de se consacrer à l'accompagnement périnatal et se forme en 2019 chez TELP au portage physiologique et s'est perfectionné au portage avec les formations portage et prématurité, portage à bras du CNFPB. Elle a continué de se former aux techniques du massage bébé avec l'AFMB en 2020. Elle s'est également formée en 2020 chez Harmonysia pour accompagner les couples pour un accouchement « zen ». Elle est également formée à la communication gestuelle associée à la parole. Et plus récemment elle a suivi la formation sur l'allaitement et le bain enveloppé avec EDPP

Elle exerce en tant qu'autoentrepreneur à son cabinet et au domicile des parents depuis plusieurs années.

Elle intervient régulièrement auprès des communes (ccas...) pour rendre ses ateliers parents/enfants accessibles à tous.

Elle a à cœur de transmettre sa passion pour le plus grand plaisir des bébés. En tant qu'infirmière elle a toujours été amenée à encadrer et transmettre son savoir.

## Déroulé de la formation

### **Jour 1 : de 9h00 à 17h30**

*Arrivée des stagiaires à 9h00. Accueil et installation*

9h30 : Présentation des stagiaires et du formateur (tour de table). Création du contenu de la formation avec les stagiaires. Le programme est établi sur une structure de compétences de base commune à toutes les sessions de formation, mais le contenu sera adapté aux besoins des stagiaires.

10h00 : Présentation d'un diaporama sur la physiologie du toucher et du massage prénatal

10h30 Présentation d'un diaporama sur les changements physiologiques et psychiques de la femme enceinte et leurs conséquences.

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	5
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

11h00 Présentation sous forme de diaporama et échanges des bienfaits du massage prénatal, les contre-indications, les produits à utiliser la posture du masseur et le matériel à prévoir et de la séance type de massage.

12h00 Petits jeux de massages habillés pour ressentir et maîtriser le différent toucher.

*Une pause d'un quart d'heure sera proposée à 11h30.*

-----13h pause déjeuner d'une heure-----

14h00 :\_Découverte, manipulation et installation des tables de massage.

14h30 : Echauffements

*Une pause sera proposée à 15h00*

15h15 : Apprentissage des techniques du massage prénatal à l'huile : Travail de la jambe. Sous forme d'échanges de massage

17h30 : Fin de la journée

## **Jour 2 : de 9h00 à 17h30**

*Arrivée des stagiaires à 9h00. Accueil et installation*

9h30 Météo du jour (ressenti de sa météo intérieure)

9h40 Echauffements

9h50 Révision des jambes Groupe 1 et groupe 2

10h20 Travail du dos : Sacrum

11h00 Travail du dos : Colonne

12h00 Révision Jambe /dos (sacrum/colonne) Groupe 1

13h00 PAUSE DEJEUNER

14h00 Révision Jambe/dos (sacrum/colonne) Groupe 2

6

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	6
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

15h00 Travail des épaules et des bras

16h00 Révision dos entier groupe 1

16h30 Révision dos entier groupe 2

17h30 : Fin de la journée

### Jour 3 : de 9h00 à 17h30

*Arrivée des stagiaires à 9h00. Accueil et installation*

9h30 Météo du jour (ressenti de sa météo intérieure)

9h40 Echauffements

9h50 Révision jambe et dos groupe 1

10h35 Révision jambe et dos groupe 2

11h20 Travail des jambes en symétrique sur le dos

12h20 Travail de la poitrine et des bras

13h00 PAUSE DEJEUNER

14h Révision jambes, poitrine et bras (sur le dos) pour le groupe 1 et 2

15h00 Travail du ventre

16h Révision corps entier groupe 1

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	7
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

## Jour 4 : de 9h00 à 17h30

Arrivée des stagiaires à 9h00. Accueil et installation

9h30 Météo du jour (ressenti de sa météo intérieure)

9h40 Echauffements

9h50 Révision corps entier groupe 2

10h50 Apprentissage des Conseils bien-être : étirements et automassage

12h Démonstration des adaptations possibles en massage habillé d'inspiration coréenne.

13h PAUSE DEJEUNER

14h00 Révision du massage habillé groupe 1

15h00 Révision, du massage habillé groupe 2

16h00 Jeux de rôle pour s'entraîner à présenter son activité

16h30 Echanges et questionnement des différents stagiaires.

*Le programme pourra être aménagé dans son contenu et/ou l'ordre de déroulement pour s'adapter aux spécificités des stagiaires présents à la formation.*

### Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présence signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle
- **Appréciation des résultats** : Des exercices pratiques et mise en situation auront lieu tout au long de la formation afin de suivre l'évolution et les apprentissages du stagiaire. Un livret sera rempli par le stagiaire et les futures maman pendant les 10 heures de pratiques à distance de la formation, puis corrigé par la formatrice. Ce livret sera mis à disposition des stagiaires sur leur espace en ligne, imprimé par leur soin et renvoyé à leur convenance par email ou voie postale.

8

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	8
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024

## Organisation et fonctionnement de la formation en résumé :

- **Durée totale de la formation :** En présentiel : La formation se déroule en 4 journées de travail pour un total de 28 h.
- **Horaires :** Les horaires sont de 9h00 à 13h-14h à 17h30
- **Rythme :** selon le lieu et la date de la session de formation, et afin de permettre au plus grand nombre de trouver une organisation qui lui convienne, la formation a lieu soit continu en semaine, soit en discontinu semaine + week end.
- **Nombre de places :** groupe de 12 à 16 stagiaires selon la taille de la salle
- **Date limite d'inscription :** un mois avant la première date en présentiel, en fonction des places encore disponibles.
- **Tarif :** 530 euros en financement personnel, et 530 euros + 230 de frais de dossier et de suivi en financement par l'employeur, OPCO. Les formations ne sont actuellement pas éligibles au CPF. Nous n'acceptons actuellement pas les financements par pôle emploi
- **Mode d'organisation pédagogique :** La formation a lieu en présentiel en inter-entreprise
- **Lieu de formation :** La formation a lieu dans nos locaux ou dans des salles louées pour l'occasion

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	9
		Version	2
	Formation massage prénatal	Date de création	01/02/2022
		Date de révision	02/01/2024