Massage de la femme enceinte

Une future maman pousse votre porte : vous savez l'accueillir, l'installer, la masser, et elle repart apaisée. En trois jours, précédés de 5 h d'e-learning, vous apprenez un massage prénatal complet, sûr et adapté à chaque trimestre. Le troisième jour, vous l'offrez à une vraie future maman, sous le regard de la formatrice.

Objectifs : à l'issue de la formation, vous êtes capable de :

- Situer le massage bien-être prénatal et son champ de compétence, reconnaître les signes qui imposent d'arrêter et orienter
- Mener l'entretien d'accueil et décider : masser, adapter, reporter ou réorienter
- Installer une femme enceinte, à partir du deuxième trimestre, en position latérale et semi-assise, en sécurité
- Réaliser l'enchaînement complet et l'adapter au terme, à l'état du jour et à ce que la femme exprime
- Accompagner avec présence : ressenti, silences, besoins et accord à chaque étape
- Analyser sa séance et identifier ses axes de progression

Durée : 26 h, soit 5 h d'e-learning avant la formation et 21 h en présentiel sur 3 jours (10 h – 18 h). Groupe de 4 à 8 personnes.

Méthodes et moyens : E-learning avec quiz, démonstrations commentées, pratique en binôme avec corrections individuelles, jeux de rôle, études de situations, séance réelle supervisée. Salle dédiée, tables, coussins, support écrit, plateforme en ligne. Formatrice : Sarah Poplimont, fondatrice de l'École Maman & Moi.

Évaluation et validation : Quiz de sécurité avant le jour 1, séance réelle observée sur grille le jour 3, QCM en ligne (réussite à 80 %). Émargement par demi-journée et suivi de la progression en e-learning. Questionnaire de satisfaction le dernier jour, puis à 3 mois. Attestation de fin de formation remise le dernier jour.

Accessibilité : référente handicap Sarah Poplimont. Chaque besoin d'aménagement est étudié avant l'inscription. La salle est sans accès adapté aux fauteuils roulants : une solution sur mesure est construite avec la personne concernée.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Poplimont

Objectifs visés

- Situer le massage bien-être prénatal et son champ de compétence, reconnaître les signes qui imposent d'arrêter et orienter

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique

• Mener l'entretien d'accueil et décider : masser, adapter, reporter ou réorienter • Installer une femme enceinte, à partir du deuxième trimestre, en position latérale et semi-assise, en sécurité • Réaliser l'enchaînement complet et l'adapter au terme, à l'état du jour et à ce que la femme exprime • Accompagner avec présence : ressenti, silences, besoins et accord à chaque étape • Analyser sa séance et identifier ses axes de progression	• Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : le corps de la femme enceinte ; la sécurité ; ce que dit la science et le cadre légal ; accueillir (entretien, émotions, toucher qui tient compte du vécu) ; prendre soin de soi en tant que praticienne. Un quiz par module et un quiz de sécurité à réussir avant le jour 1.

Journée 2

- Ancrage et ouverture du groupe. Comprendre les changements de la grossesse pour adapter son massage et connaître les précautions essentielles. Les quatre questions à se poser avant chaque massage
- Pause déjeuner
- Préparer un espace accueillant, respecter l'intimité, trouver une posture confortable pour masser. Accueillir une future maman et échanger avec elle avant le massage (jeu de rôle). Installation sur le côté et massage des jambes

Journée 3

- Ancrage du matin. Les inconforts de la grossesse et l'adaptation du massage au fil des mois. Massage du dos, des épaules, de la nuque et du cuir chevelu ; accompagner les changements de position
- Pause déjeuner
- Aborder le massage du ventre : en parler avec la femme et recueillir son accord. Installation buste relevé, soutenu par les coussins ; massage du ventre, du décolleté, des bras, des mains et du visage. Terminer en douceur et accompagner le retour au mouvement

Journée 4

- Ancrage du matin. Repérer les situations où il faut adapter, reporter ou arrêter la séance. Reprise du massage complet, de l'accueil à la fin de la séance
- Pause déjeuner
- Massage complet auprès de vraies futures mamans, en binôme et sous le regard de la formatrice. Évaluation sur grille, échange sur le ressenti, bilan des acquis et des axes de progression. Remise de l'attestation

Informations complémentaires

Durée : 26 heures de formation sur 4 jours

Pré-requis :

- Aucun prérequis : formation ouverte aux débutantes. Élève enceinte acceptée sur certificat médical.

Public concerné : Cette formation s'adresse à : - personnes en reconversion vers l'accompagnement de la maternité - praticiennes du massage bien-être - esthéticiennes et professionnelles du spa - professionnelles de la périnatalité

Tarif 940,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Tarif avec prise en charge par un financeur (OPCO, FAFCEA, FIF PL, AGEFICE, ANFH…). Formation exonérée de TVA : prix net. Comprend 5 h d'e-learning et 21 h de présentiel ; matériel et support écrit fournis.