





## Programme de la formation

**Massage latéral de grossesse et massage postnatal en Toucher-Présence®**

-  En groupe sur site
-  21 heures sur 3 jour(s)
-  Salarié en poste, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique · De 4 à 10 participants
-  630 € Net de taxe par participant

**Description courte**

Prodiguer des séances individuelles personnalisées de massages bien-être à l'huile sur table en position latérale aux femmes enceintes et en postnatal.

- Consulter les commentaires & statistiques de cette formation : <https://www.competens.net/formation-massages-bien-etre-et-maternite-en-toucher-presencer-f-MOD332>
- Consulter la page vitrine sur Competens : <https://www.competens.net/grollimund-depoorter-juliette>

**Profil des participants**

La technique du massage en position latérale, et notamment du latéral de grossesse, est un apprentissage de l'ordre du **perfectionnement**. C'est un massage qui, plus encore que toute autre technique, nécessite une adaptation permanente au corps massé : l'installation, la construction, le choix des zones à masser plus en profondeur, les objectifs de la séance doivent être personnalisés. Cette formation repose sur l'acquisition préalable de tous les fondamentaux du massage complet du corps à l'huile sur table.

Ce module s'adresse donc **exclusivement** aux professionnels du bien-être déjà formés en massage à l'huile sur table désireux d'accueillir en séance individuelle personnalisée les femmes enceintes et en postnatal.

- Professionnels du massage à l'huile du corps complet sur table déjà en activité qui souhaitent recevoir des femmes enceintes en séance
- Professionnels de la santé et du sport ayant une activité auprès des femmes enceintes ET déjà formés en massage à l'huile sur table

**Prérequis**

- Avoir suivi et validé une formation professionnelle en massage à l'huile sur table
- Être dans une démarche professionnelle cohérente, exprimée par le stagiaire ou son employeur dans le document « validation du pré-requis du signataire »
- Avoir une démarche motivée d'accompagnement au bien-être de la personne

- Maîtriser le français parlé et écrit

## Objectifs

Cette action a pour objectif de :

Pratiquer de façon autonome des séances individuelles personnalisées de massage bien-être du corps complet sur table à l'huile en position latérale pour les femmes enceintes pendant leur grossesse, instant particulièrement précieux d'abandon et de grande détente, d'apaisement des désagréments courants liés à la grossesse, d'introspection privilégié avec son enfant, ainsi qu'en postnatal, et de proposer aux couples des ateliers de détente corporelle pendant la grossesse.

Les participants seront capables de :

- Pratiquer de façon autonome la technique en proposant une construction fluide et complète des deux faces en latéral et de la face avant,
- Assurer une installation sécurisante sur table en position latérale et mener les manœuvres de retournement,
- Mettre en œuvre un massage sectoriel adapté de toutes les zones du corps particulièrement sollicitées par la grossesse, dans la douceur et la profondeur pour alléger les tensions à mesure des mois,
- Faire preuve de créativité et d'adaptation constante lorsque les séances sont proposées dans la durée,
- Assurer tout au long de la séance une posture respectueuse, dans le souci d'un toucher de qualité, d'une juste distance bienveillante, d'une qualité de présence constante et d'une gestion respectueuse du temps imparti pour la séance.

## Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

1. Pratiquer de façon autonome la technique spécifique de massage à l'huile en position latérale de chaque partie du corps :
  - gestes techniques spécifiques : installer le confort en position latérale, mener un huilage en latéral, retournement...
  - intention du toucher adaptée aux attentes formulées : apaisant, dynamisant, tonifiant, cocoonant...
  - créativité et adaptation, notamment lors de séances proposées dans la durée
  - déplacements silencieux autour de l'espace de massage et dans son lieu
  - pression et rythme du massage adaptés à la demande formulée, la souplesse du corps de la personne massée et l'écoute respiratoire au cours de la séance
  - savoir-faire toujours respectueux de la pudeur de la cliente
  - créativité, notamment lors de séances proposées dans la durée
2. Assurer tout au long de la séance une posture respectueuse, dans le souci d'un toucher de qualité et d'une juste distance respectueuse :
  - conduire une discussion préalable à la conception d'une séance personnalisée
  - écoute active et qualités relationnelles en séance individuelle : communication non verbale, intention, écoute, respect, regard, bienveillance...

- qualité de présence et intention du toucher
- gestion respectueuse du temps imparti pour la structuration d'une séance
- être conscient des enjeux de la relation masseur-massée

## Contenu

### I. Accueil des participants

- Tour de table - présentations individuelles, attentes des participants, organisation, horaires, logistique

- Présentation du déroulé, méthodes et objectifs
- Jeux de mise en route visant à installer la confiance entre les participants

### II. Identifier les grands principes théoriques :

- Découvrir les bienfaits de la détente (physiques, physiologiques, psychologiques), savoir les présenter à une cliente, différencier les apports spécifiques de différentes techniques et modalités d'installation
- Conduire des temps de réflexion en groupe sur les besoins corporels de la femme pendant sa grossesse puis après l'accouchement
- Faire l'expérience de son schéma corporel, son propre niveau de détente et de souplesse
- Acquérir les repères d'ambiance, d'hygiène et de confort d'un lieu de massage, pour la cliente et pour le praticien

### III. Adapter les modalités de mise en œuvre :

- Installer une femme enceinte en position latérale, accompagner en confiance, dans la lenteur les retournements sur la table de massage
- Être susceptible de clarifier, reformuler la demande, les attentes spécifiques de la cliente
- Assurer par le placement juste du corps le confort de la femme enceinte sur table et celui du praticien
- Expérimenter les apports du travail en poids du corps pour masser sans se fatiguer
- Exercer sa respiration pour accompagner la détente de la femme massée
- Informer sur les modalités de choix des huiles végétales de massage pendant la grossesse, et en postnatal en tenant compte d'un éventuel allaitement
- Informer sur l'usage très limité et prudent des huiles essentielles pendant la grossesse et en postnatal

### IV. Pratiquer des techniques de massages bien-être spécifiques à la grossesse et au postnatal :

- Assurer une construction fluide et complète du massage des deux faces en latéral et de la face avant
- Concevoir et mettre en œuvre une séance personnalisée de massage bien-être à l'huile du corps complet sur table et les manœuvres spécifiques à l'évolution du corps de la future maman à mesure des mois
- Maîtriser les gestes essentiels assurant le confort de la femme enceinte en séance : installation en position latérale, huilage en latéral, retournement
- Maîtriser le massage sectoriel spécifique de chaque partie du corps particulièrement sollicitée par la grossesse, dans la douceur et la profondeur, pour alléger les zones de tensions
- Concevoir et mettre en œuvre une séance personnalisée de massage bien-être à l'huile du corps complet sur table pour une femme en postnatal
- Assurer une construction fluide et complète du massage de remise en forme(s) et des besoins spécifiques en postnatal
- Expérimenter des positions pour se sentir mieux, des automassages, des massages simples à partager en couple
- Détendre au sol par le mouvement, les étirements, les vibrations, les balancements

V. Conduire une prestation complète de massages bien-être spécifiques à la grossesse et au postnatal :

- Mettre en œuvre des protocoles adaptés à la diversité des situations et des attentes : apaisant, dynamisant, cocoonant, maternant...
- Maîtriser une diversité de gestes professionnels organisés de façon structurée, les postures de confort, les respirations et rythmes
- Assurer tout au long de la séance une posture respectueuse, dans le souci d'un toucher de qualité et d'une juste distance
- Développer sa qualité de présence et son intention du toucher
- Construire une séance unique et/ou une intervention dans la durée faisant preuve de créativité et d'adaptation à mesure des mois
- Connaître les repères anatomiques nécessaires à la gestion d'éventuelles contre-indications
- Se déplacer silencieusement autour de la table de massage et dans son lieu
- Garantir le respect du rapport à l'intimité, la pudeur de sa cliente
- Anticiper son niveau de fatigue et maintenir une énergie constante au cours de la journée
- Gérer de façon respectueuse le temps imparti pour la structuration du massage, respecter les horaires de rendez-vous

VI. Enrichir les techniques d'écoute active en séance individuelle :

- Développer sa qualité de présence et son intention du toucher
- Parler d'une voix douce, stable et avec bienveillance
- Reformuler les attentes spécifiques éventuellement formulées à l'accueil, répondre aux questions
- Savoir présenter les principales contre-indications à la pratique
- Se mettre en posture d'écoute, d'accueil et de vigilance des manifestations du corps, accompagner au besoin par la parole
- Être conscient des enjeux de la relation praticien/personne massée

VII. Mener une relation client de qualité :

- S'adapter et accueillir une clientèle diversifiée
- Assurer sa préparation physique et intérieure préalable en tant que praticien en massages assis bien-être
- Respecter les standards d'hygiène et de confort
- Assurer le rangement et nettoyage entre chaque prestation

## Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques en présentiel :
  - Méthode de la découverte
  - Travail en binômes ou trinômes avec ressentis mutuels pour chaque exercice pratique
  - Alternance de temps de théorie, de pratiques, de temps de paroles
- Méthodes distanciel et E-learning : vidéos de révision de la pratique entre les sessions et à l'issue de la formation
- Matériel pédagogique :
  - LMS Moodle – outils, ressources et activités pédagogiques de suivi individuel numérique du parcours de l'apprenant : livret de formation, carnet de pratiques, documentations, forum...
  - Équipement pédagogique de l'espace de formation
  - Matériel de massages professionnels : tapis, coussins, tables, zafus...
  - Accessoires : bandeaux, balles, foulards...
  - Sonorisation musicale de la salle

- Paperboard
- Vidéoprojecteur
- Ordinateur

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- **Test de positionnement en amont (obligatoire) :**
  - Positionnement préalable à l'inscription à remplir avant l'inscription
  - Test de validation des acquis sur Moodle
  - [Questionnaire en ligne](#) adressé avant le début de la session
  
- **Evaluation des acquis liées aux objectifs pédagogiques définis :**

Compétences	Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...)	Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage,	
Maîtriser le massage bien-être de la femme enceinte et en postnatal (savoir faire)	Mises en situations pratiques au cours de la formation : déplacements, qualité des prises, construction, cohérence, posture, respiration, adaptabilité, pression juste, fluidité, poids du corps...	Progrès à mesure des exercices pratiques  Autoévaluation commentée par l'élève	
	Carnet de pratiques	Avoir réalisé au moins 2 séances d'entraînements après la session	
	Outils pédagogiques, ressources et activités du LMS pour chaque module	50% des ressources consultées 70% de réponses positives sur les quizz	
Assurer tout au long de la séance une posture respectueuse (savoir être)	Mises en situation pratiques : jeux de rôles en binôme	Progrès à mesure des exercices pratiques  Autoévaluation commentée par l'élève	
Tour de table bilan en fin de session		Évaluer la satisfaction des attentes formulées à l'accueil  Énoncer les projets de chacun sur la base des acquis	

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)
- Evaluation à froid après formation (1 à 6 mois éventuellement)

NB : Rappel des objectifs de l'évaluation à froid – Observer la présence des résultats attendus et mettre en place une autre action complémentaire

## Mode de validation

- Attestation de fin de formation avec indication du niveau d'acquisition des compétences devant être complétée par : Juliette Grollimund Depoorter

## Financements possibles

- Les actions de formation professionnelle peuvent être financés par différents organismes collecteurs selon des modalités et des accords de prises en charge propres à chaque organisme financeur : France Travail, OPCO, Fongécif, FIFPL...
- Pour vos demandes auprès de France Travail, création en septembre 2024 grâce au travail mené par la FFMBE de la nouvelle fiche métier code ROME : D1222 Masseur / masseuse bien-être
- N° Habilitation : Carif-Oref, Ofeli Gref Bretagne, Kairos
- Code CPF : Non

## Modalités et délai d'accès

- Une semaine avant la session en financement individuel
- Un mois avant dans le cadre d'une demande de prise en charge

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : (*mise en place de compensation...*)

**Contact** : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Prise en compte du handicap : les méthodes pourront être adaptées à la demande et au cas par cas (ou orientées vers d'autres dispositifs le cas échéant) selon les éventuels handicaps des stagiaires.

J'ai déjà accueilli en formation des stagiaires présentant des déficiences visuelles et/ou auditives. N'hésitez pas à me contacter afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.

## Intervenant

La formation sera assurée par Juliette Grollimund Depoorter :

- Créatrice de KerAnanda - pratiques corporelles de détente depuis 2008 : séances individuelles, formations et ateliers de massages bien-être
- Créatrice de la marque déposée du Toucher-Présence® et du cursus de formation agréé par la FFMBE

- Formatrice-facilitatrice en Toucher-Massage<sup>®</sup>, certification IFJS, 2011 – 224 heures de formation - formatrice au sein de l'équipe pédagogique permanente de Joël Savatofski pendant plus de dix ans
- Auteure de *Être zen pour mieux apprendre*, Hatier, 2019 et de *Cultiver le bien-être et la complicité en famille*, Eyrolles, 2024
- Formatrice-facilitatrice en intra-hospitalier

**Diplôme, certifications et/ou habilitations (exemples : DISC, Process COM, Normes ISO...)**

- Formation de formateurs en 2011 – Toucher-Massage<sup>®</sup>, IFJS – 224 heures

**Prochaines sessions**

Du 07/10/2026 au 09/10/2026 à Rennes

**Évaluations**

10 inscriptions depuis le 28/04/2025

Taux d'acquisition des compétences :  **94 %** (7 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **4.6/5** (6 évaluations)