



Formation : Massage détente des pieds

Durée : 16 heures – Présentiel

Animée par : Florianne Madhi, formatrice en esthétique

Public visé

Professionnels de l'esthétique, du bien-être, praticiens massage, ou toute personne souhaitant acquérir une technique de massage détente des pieds à visée de confort et de relaxation.

Prérequis

- Maîtrise de la langue française à l'oral et à l'écrit
 - Être apte à réaliser un massage manuel
 - Une première expérience dans le domaine du bien-être ou de l'esthétique est recommandée
-

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier l'anatomie du pied utile au massage bien-être
 - Préparer un espace de soin adapté et sécurisé
 - Maîtriser les manœuvres spécifiques du massage détente des pieds
 - Adapter la pression, le rythme et l'intention selon le besoin du client
 - Mettre en œuvre un protocole complet de massage détente des pieds
 - Assurer le confort, l'hygiène et la sécurité tout au long de la prestation
 - Intégrer cette technique dans une offre de soins bien-être
-

Compétences visées

- Réaliser un massage détente des pieds structuré et professionnel
 - Adapter son toucher dans une logique de relaxation
 - Accueillir et installer le client selon les bonnes pratiques
 - Conduire une séance complète dans le respect des règles d'hygiène
 - Valoriser la prestation dans son activité professionnelle
-

Programme détaillé

Module 1 — Cadre professionnel et préparation du soin

Objectif : sécuriser la pratique et structurer la prestation

- Présentation du massage détente des pieds et de ses bienfaits
- Cadre d'intervention du massage bien-être (non thérapeutique)
- Indications et contre-indications
- Hygiène, posture professionnelle et ergonomie
- Préparation de l'espace de travail
- Accueil et installation du client
- Recueil des besoins et attentes

Mise en pratique : installation du poste de travail

Module 2 — Anatomie fonctionnelle du pied appliquée au massage

Objectif : comprendre les zones du pied pour adapter le toucher

- Rappels d'anatomie du pied
- Zones de tensions fréquentes
- Sensibilité et réactivité du pied
- Principes de circulation et de détente par le toucher
- Repérage des zones utiles au massage bien-être
- Adaptation des pressions selon les zones

Atelier pratique : repérage et palpation guidée

Module 3 — Apprentissage des manœuvres du massage détente des pieds

Objectif : maîtriser les gestes fondamentaux

- Échauffement du pied
- Techniques de lissage et d'enveloppement
- Pressions glissées et appuyées
- Mobilisations douces des articulations du pied
- Travail de la voûte plantaire
- Techniques de détente des orteils
- Fluidité et enchaînement des gestes
- Gestion du rythme et de la respiration du praticien

Pratique intensive en binôme

Module 4 — Construction du protocole complet

Objectif : réaliser une séance professionnelle structurée

- Ordonnancement des manœuvres
- Adaptation de la durée de soin
- Personnalisation selon le besoin client
- Posture et présence du praticien
- Gestion du confort client pendant le soin
- Finalisation du massage
- Conseils post-séance

Mise en situation : réalisation d'un protocole complet

Module 5 — Intégration professionnelle de la technique

Objectif : exploiter la prestation dans son activité

- Positionnement de la prestation dans une carte de soins
 - Argumentaire client
 - Fréquence de recommandation
 - Hygiène et entretien du matériel
 - Questions/réponses et ajustements techniques
-

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
 - Démonstrations par la formatrice
 - Pratique en binôme supervisée
 - Corrections individualisées
 - Mises en situation professionnelle
-

Moyens pédagogiques et techniques

- Table ou fauteuil de massage
 - Produits de massage adaptés
 - Supports pédagogiques remis aux stagiaires
 - Salle équipée conforme à la pratique
 - Encadrement par la formatrice
-



Centre de formation Eve In Com
200 rue Pierre Bouyeron
34070 Montpellier
Siret : 51815578300021

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation continue en cours de formation
 - Observation des pratiques
 - Mise en situation finale : réalisation d'un massage détente des pieds complet
 - Questionnaire de connaissances
-

Sanction de la formation

Remise d'une **attestation de fin de formation** mentionnant les compétences acquises.

Modalités d'accès

- Inscription après entretien ou échange préalable
 - Délai d'accès :
 - 24 heures pour financement personnel
 - 3 semaines pour financement OPCO
-

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve d'étude des besoins.

Référente handicap : **Eve Mory** – 06 85 60 93 85

Encadrement

Formation animée par **Florianne Madhi**, formatrice en esthétique et pratiques bien-être.

Responsable pédagogique et qualité : **Eve Mory**