



## Praticien en massage assis

### Présentation :

Le massage assis a été imaginé et créé par Joël Savatofski pour répondre à un besoin de détente, de liens et de convivialité. Au départ avec un simple tabouret et quelques coussins J. Savatofski construit une méthode facile à mettre en place et à pratiquer.

Ce concept totalement innovant s'est fait connaître à travers des opérations inédites, les « pauses massage® » menées à partir de 1992 avec son équipe sur les aires autoroutière, mais aussi dans le métro parisien, les aéroports, les entreprises, dans les événementiel et même à la chambre des députés !

Le massage assis répond à une attente forte du public, notamment dans le cadre de la qualité de vie au travail (prévention du stress, troubles musculo-squelettique, risques psychosociaux, détente générale) ou encore dans des animations en milieu sportifs et culturels. Il connaît aujourd'hui un véritable succès. Rapide à maîtriser, créatif, ludique, le massage assis a été conçu pour s'adapter à chaque personne, à chaque situation. De courte durée, six à quinze minutes, il se dispense à même les vêtements sur les personnes confortablement installées sur un siège ergonomique.

### Compétences visées :

- Réaliser des séances de massages assis sur chaise ergonomique adaptées aux personnes et aux situations rencontrées ; dans un cadre professionnel ou personnel

### A l'issue de la formation complète, le participant sera capable de :

- Connaître l'intérêt et les bénéfices en matière de bien-être d'une séance de massage assis
- Identifier les différentes phases qui constituent une séance type
- Intégrer la technique du transfert du poids du corps pour favoriser une pratique fluide, sans effort et sans fatigue
- Pratiquer des massages assis en différents timing, différents protocoles pour s'adapter aux nombreuses situations quotidiennes ou professionnelles
- Adapter la technique de massage assis aux besoins des personnes rencontrées
- Connaître et respecter les limites d'intervention et le champ d'application de la technique

### Contenus :

La technique du transfert du poids du corps

La technique et les manœuvres spécifiques sur les vêtements : pressions, mobilisations, étirements

Les 3 phases principales d'une séance type ; intérêts et limites.

Découverte de la chaise ergonomique : les spécificités fonctionnelles, l'installation, intérêts et limites.

Les différents rythmes, les variations des pressions et les intentions

L'adaptation aux besoins, aux spécificités de la personne (morphologie, handicap, âges, femmes enceintes...)

La construction d'une séance-type complète

Initiation au massage du dos, assis, à l'huile

Initiation aux massages minutes des pieds et des mains

Supports sur l'installation, le stress, l'exercice en tant que professionnel

### Méthodes pédagogiques :

Pour l'ensemble des formations proposées, notre pédagogie s'appuie sur 4 points fondamentaux :

- Une équipe expérimentée formée à notre pédagogie
- Une pédagogie adaptée, fondée sur la confiance en soi
- La pratique et l'expérience fondatrices de l'apprentissage
- Des techniques éprouvées, évolutives et créatives

Nos méthodes privilégient les apprentissages en binômes, les démonstrations des formateurs, les mises en situations professionnelles concrètes, les temps d'analyse des pratiques autour de ce que chacun a pu expérimenter et les apports théoriques. Les préalables "IFJS" sous forme d'exercices ludiques permettant à chacun de se sentir en confiance, de faciliter les apprentissages, d'intégrer en douceur et en toute simplicité, la gestuelle spécifique du Toucher massage®

### Processus d'évaluation continue et modalités d'évaluation :

- Tout au long de la formation :

Pratiques en binôme supervisées par le formateur, séances consignées sur le carnet de suivi : « Pass-massage »,

Auto-évaluation des pratiques.

Mises en situation simulées, supervisées

2019 : Taux de participation : 78 pers- Taux de satisfaction : 9.40/10- Taux de réussite : 100%  
2020/2021 : Taux de participation 31 pers- Taux de satisfaction : 9.20/10- Taux de réussite : 100%  
2021/2022 : Taux de participation 104 pers- Taux de satisfaction : 9.53/10- Taux de réussite : 100%  
2022/2023 : Taux de participation 30 pers- Taux de satisfaction : 9.51/10- Taux de réussite : 100%

Tarifs coût pédagogique : Non assujetti TVA  
Individuel : 1380€ - Prise en charge : 1800€  
+ Frais d'inscription : 150€

Durée : 6 jours / 42 heures dont 1 journée d'évaluation - 7h/j en discontinu 2X3 jrs ou 5jrs+1 - en présentiel  
Hors temps de formation : 24 séances à réaliser et à consigner sur le livret "pass massage"

### Modalités d'inscription :

Bulletin d'inscription à envoyer à [dolores.brottin@ifjs.fr](mailto:dolores.brottin@ifjs.fr) avec CV et lettre de motivation - Inscription confirmée après validation des dossiers et/ou entretien individuel - Délai d'inscription : 11 jrs avant la date de la formation (sous réserve de place disponibles

Catégorie : Action de formation(art.L6313-3) - Public : Tout public sans prérequis -

Prise en compte du handicap : Mme Armelle Simon - [armelle.simon@ifjs.fr](mailto:armelle.simon@ifjs.fr)