

## MODELAGE MINCEUR CELLULITE

Le modelage esthétique manuel abdomen et jambes est une méthode de massage spécifique destinée à améliorer les fonctions essentielles du système circulatoire par des manœuvres précises, mesurées et rythmées, respectant le circuit de l'abdomen et celui des jambes.

<b>Objectifs</b>	<p><b>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Appréhender le métabolisme du corps humain et comprendre l'impact du système lymphatique sur la cellulite</li><li>○ Pratiquer avec efficacité les techniques de massage esthétique minceur anticellulite pour le corps</li><li>○ Utiliser des outils simples et peu coûteux pour éviter la fatigue des mains et apporter une valeur ajoutée</li><li>○ Proposer des cures tonifiantes et synergisantes globales : abdomen, jambes légères,</li><li>○ Proposer des cures personnalisées et fidéliser une clientèle.</li></ul>
<b>Type</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Formation en présentiel</li></ul>
<b>Public</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Esthéticienne diplômée</li><li>○ Professionnel du massage</li></ul>
<b>Pré-requis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Avoir validé les compétences de la formation « Ventouses de Massage visage et corps » ou</li><li>○ Attester d'une expérience dans les techniques de massage et du Palper Rouler</li></ul>
<b>Éligible CPF</b>	Non
<b>Durée</b>	2 jours soit 16 heures
<b>Effectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Intra et inter</b> : de 2 à 6 participants</li></ul>
<b>Lieux de formation en Occitanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 Pole d'activité Sainte Julie 34980 MONTFERRIER/LEZ</li><li>○ Espace de 50 m<sup>2</sup>équipé pour la formation théorique et pratique</li></ul>

**Contenu du programme**

**☒ 1<sup>ER</sup> JOUR DE FORMATION :**

**>> Matinée : Accueil et introduction**

- Accueil inclusif de la formatrice
- Présentation du déroulé de la formation
- Présentation / tour de table des participants : leur activité / expérience, leur formation initiale
- Retour sur les besoins et attentes exprimés en amont de la formation
- Vérification des nécessité d'adaptation des modalités

**Module 1 – Identifier les morphologies prédominantes**

***Apports théoriques***

- Rappel des bases du soin minceur : la cellulite, les amas graisseux,
- Le système lymphatique, la rétention d'eau, les jambes gonflées

***Apports Méthodologiques***

- Utilisation des enveloppement chaud et froid et nos mains dans les soins destinés à l'affinement de la silhouette
- Précautions et contre-indications

**Module 2 – Connaître les techniques et outils de la minceur**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Présentation et étude comparative des différentes techniques de soins minceur existantes sur le marché : soins physiologiques, cellulaires, ultrasons, stimulation musculaire, ....

***Echanges entre pairs, apports et synthèse de la formatrice***

- Présentation des outils simples et bon marché : Cryo, body wrap, couverture chauffante, enveloppement, ventouses, ....

**Module 3 – Appréhender le métabolisme du corps humain et améliorer les résultats en synergisant les protocoles de soins entre eux (1/2)**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Présentation du Livret « Cure Minceur » (1<sup>ère</sup> partie)

***Mise en situation d'évaluation des connaissances des participantes et approfondissement des concepts de soin minceur :***

- Alimentation
- Morphotype de la cliente
- Type de cellulite
- Les gonfleurs
- Drainage lymphatique
- Dérèglement hormonaux et thyroïde
- Causes, conseils

***Echanges entre pairs, apports et synthèse de la formatrice***

- Bilan des apports de la matinée

**>> Pause méridienne**

Après-midi :

***Etude de cas avec vérification de la compréhension du profil de la cliente et des soins appropriés :***

- Présentation d'un profil de personne
- Etude du profil, du contexte de la personne et des besoins
- Proposition de soins minceur personnalisés

***Évaluation individuelle***

***Retours individuels et collectifs***

***Echanges entre pairs, apports et synthèse de la formatrice***

**Module 4 – Pratiquer avec efficacité la technique du modelage du ventre en profondeur**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Démonstration et explicitation de la technique

***Mises en pratique sous la direction de la formatrice***

- Entraînement en binôme
- Enchaînement de manœuvres ventre, taille, pétrissage et modelage

***Évaluation individuelle***

***Evaluation, conseils***

***Echanges entre pairs, apports et synthèse de la formatrice***

**Bilan de la 1<sup>ère</sup> journée de formation**

- Tour de table, expression des ressentis, des difficultés
- Tour de table pour identifier ensemble les actions à mettre en œuvre pour commercialiser cette nouvelle méthode de soins

**2<sup>ème</sup> JOUR DE FORMATION :**

**>> Matinée : Accueil convivial**

- Tour de table des acquis, ressentis, difficultés de la veille
- Présentation du programme de la journée

***Echanges entre pairs, apports et synthèse de la formatrice***

**Module 3 – Appréhender le métabolisme du corps humain et améliorer les résultats en synergisant les protocoles de soins entre eux (2/2)**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Présentation du Livret « Cure Minceur » (2<sup>ème</sup> partie)

***Mise en situation d'évaluation des connaissances des participantes et approfondissement des concepts de soin minceur :***

- Problèmes de circulation
- Grossesse et les hormones
- Prise de médicaments
- Compléments alimentaires
- Causes, conseils

***Echanges entre pairs, apports et synthèse de la formatrice***

**>> Pause méridienne**

Après-midi :

**Module 5 – Massage Jambes légères**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Démonstration et explicitation par la formatrice du massage avec enchaînement de manœuvres jambes légères
- Mémorisation d'un enchaînement complet

***Mises en pratique sous la direction de la formatrice***

- Entraînement en binôme 1 groupe
- Accompagnements personnalisés avec la formatrice

**Module 6 – Soin cellulaire « Body Wrap »**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Démonstration et explicitations par la formatrice de la technique du soin

***Mises en pratique sous la direction de la formatrice***

- Entraînement en binôme 1 groupe
- Accompagnements personnalisés avec la formatrice

**Module 7 – Soin cellulaire « Cryo »**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Démonstration et explicitations par la formatrice de la technique du soin

***Mises en pratique sous la direction de la formatrice***

- Entraînement en binôme 1 groupe
- Accompagnements personnalisés avec la formatrice

**Module 8 – Prendre en compte la dimension économique d'une cure**

- Respecter le timing de la séance
- Rentabiliser les prestations

**Module 9 – Démarche commerciale**

***Apports techniques et méthodologiques***

- Tour de table pour identifier ensemble les actions à mettre en œuvre pour commercialiser cette nouvelle méthode de soins

**Conclusion et Bilan**

- Quiz – Évaluation des connaissances
- Évaluation de la satisfaction des participants
- Bilan de la formation et présentation des modalités du suivi post formation.

**PROGRAMME DE FORMATION**

<b>Modalités pédagogiques</b>	<p><b>Pédagogie active avec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour chaque module : apports théoriques et méthodologiques puis démonstrations</li> <li>- Séances de mises en situation concrètes avec observation active de la formatrice et accompagnement personnalisé</li> <li>- Partage d'expériences et échanges entre pairs encadrés par l'intervenante, puis synthèse et conseils</li> </ul>
<b>Moyens et Ressources</b>	<p><b>&gt;&gt; Formation théorique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Livret « Cure Minceur » 35 pages</li> <li>- Wythe board</li> </ul> <p><b>&gt;&gt; Formation pratique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche technique « Massage jambe légère »</li> <li>- 4 tables de massage</li> <li>- Huile de massage</li> <li>- Bande Velpeaux</li> <li>- Gel Cryo, Gel Chaud, Film Wrapp, Rolly Bille</li> </ul>
<b>Évaluation des acquis et de la satisfaction des participants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Évaluation pré-formation :</b> recueil des attentes et des besoins</li> <li>- <b>Évaluation des acquis et progressions :</b> évaluation individuelle de l'exécution des techniques de massage</li> <li>- <b>Évaluation de fin de formation :</b> évaluation individuelle des acquis avec mise en situation en binôme et quizz</li> <li>- <b>Évaluation de la satisfaction des participations :</b> questionnaire à chaud à la fin de la session.</li> </ul>
<b>Qualité du ou des formateurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérience professionnelle dans le secteur</li> <li>- Expérience professionnelle en lien avec l'esthétique et le massage</li> <li>- Savoir-faire : professionnalisme, pédagogie active et bienveillance relationnelle</li> </ul>
<b>Accès aux Personnes en Situation de Handicap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation des modalités de la formation</li> </ul>
<b>Suivi post formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement personnalisé de la formatrice</li> <li>- Évaluation de l'impact de la formation après 6 mois de formation</li> </ul>