



## PROGRAMME DE FORMATION

### Les ventouses sèches outil de bien être



# SOMMAIRE

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Programme .....             | 3 |
| Public visé.....            | 5 |
| Ressources.....             | 5 |
| Organisation.....           | 7 |
| Tarif et financements ..... | 7 |

# Programme

## INTITULÉ

Les ventouses sèches outil de bien être

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les principes d'action des ventouses sèches.
- Identifier les indications, précautions et contre-indications.
- Intégrer les ventouses dans une séance
- Réaliser des techniques de décompression tissulaire adaptées aux besoins du client.
- Adapter son raisonnement clinique selon les situations rencontrées. Et connaître son champ d'intervention dans l'accompagnement bien-être.

## COMPÉTENCES VISÉES

Le participant sera capable de :

- Utiliser les ventouses en toute sécurité.
- Adapter la technique selon l'objectif recherché.
- Associer les ventouses au massage
- Participer à la diminution des tensions musculaires et myofasciales.
- Rester dans son champ de compétence

## CONTENU

**Matinée (4 heures) :**

### Histoire et principes des ventouses

- Origines et évolution de la pratique
- Les différents types de ventouses
- Mécanismes d'action
- Effets physiologiques connus
- Place des ventouses dans une approche intégrative

### Sécurité d'utilisation

- Indications
- Contre-indications
- Précautions
- Hygiène

- Réactions cutanées
- Explications à donner au client

### **Les différentes techniques**

- Ventouses statiques
  - Ventouses mobiles
  - Choix de la pression
  - Durée d'application
  - Adaptation selon les tissus
- 

### **Après-midi (4 heures) :**

#### **Démonstrations**

Présentation des principales techniques utilisées en cabinet :

- Détente musculaire
- Mobilité tissulaire
- Travail myofascial
- Accompagnement de certaines douleurs mécaniques
- Intégration des ventouses dans un massage

#### **Ateliers pratiques supervisés**

Travail en binôme sur :

- Pose des ventouses
- Déplacement des ventouses
- Réglage de la dépression
- Adaptation selon les régions anatomiques
- Association massage + ventouses

#### **Cas cliniques**

Applications pratiques autour de situations fréquemment rencontrées :

- Tensions musculaires
- Limitation de mobilité
- Récupération après effort
- Restriction myofasciales

#### **Analyse des indications et choix des techniques adaptées.**

# Public visé

## PUBLIC VISÉ

Professionnels du massage, masseurs bien-être, praticiens manuels, professionnels de santé et de l'accompagnement souhaitant intégrer l'utilisation des ventouses sèches dans leur pratique.

## PRÉREQUIS

- Connaissance du corps humain. Diplôme + RC Pro

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est ouverte à tout public. Selon le handicap identifié lors de l'entretien d'admission, la formation sera adaptée, dans la mesure du possible, sur le plan matériel, horaire ou méthode pédagogique. Si votre état de santé, un trouble d'apprentissage ou une situation de handicap peut représenter une difficulté pour suivre la formation, n'hésitez pas à nous en informer dès que possible. Cela nous permettra de mettre en place, en toute confidentialité, les aménagements nécessaires pour garantir votre confort et votre réussite.

# Ressources

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉQUIPEMENTS TECHNIQUES

### Moyens pédagogiques :

- Support pédagogique
- Tables de massage
- Matériel pédagogique
- Cas cliniques

Venir avec son set de ventouse

Les formateurs possèdent les diplômes et compétences nécessaires pour vous accompagner.

### Champs d'expertise :

- Sens de l'analyse et de la synthèse
- Capacité d'adaptation développés
- Savoir définir les besoins du bénéficiaire
- Une expérience qualifiée en accompagnement

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES - DATE ET DURÉE

Parcours de formation en présentiel proposé sur 1 journée.

Date : Lundi 22 mars 2027

**8 heures** organisées de la manière suivante :

- 2 demi-journées de 4h
- Horaires de 8h30 à 17h30

Les formations seront effectuées dans une salle de l'agence ou chez le client avec son propre matériel.

En partenariat avec **Jessie BREARD HUBERT**

Masseuse spécialisée en douleur, convalescence et accompagnement du sportif.

- Plus de 10 ans d'expérience
- DU Douleur, DU éthique et soin
- Formatrice en santé intégrative
- Créatrice de la Méthode de Massage Intégratif®
- Utilisation quotidienne des ventouses sèches en cabinet dans l'accompagnement des douleurs musculosquelettiques, des restrictions de mobilité, de la récupération sportive et des tensions myofasciales.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Démonstrations en direct
- Ateliers pratiques supervisés
- Études de cas
- Analyse de situations cliniques
- Échanges d'expérience

L'ensemble de la formation s'appuie sur une démarche active et participative qui permet de :

- Favoriser les échanges et les savoirs
- Individualiser les parcours de formation en tenant compte du niveau de chacun
- Apports théoriques illustrés d'exemples concrets
- Ateliers pratiques et mises en situation

## SUIVI ET ÉVALUATION

Un suivi personnalisé est organisé de la manière suivante :

- Observation continue des gestes techniques pendant les ateliers.
- Validation des compétences lors des mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

# Organisation

## MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT, DE SUIVI ET D'ASSISTANCE

### Modalités de suivi et d'assistance :

Dès la pré-inscription à la formation, un entretien préalable peut être réalisé soit pour des renseignements divers soit pour assister le bénéficiaire dans sa démarche.

### Modalités d'évaluation :

- Évaluation continue via des exercices et mises en situation

**Cette formation donne lieu à la remise d'un certificat de compétences. Ce certificat n'est pas un diplôme reconnu par l'État. L'attribution de ce certificat est conditionnée par la validation des compétences lors de mises en situation tout au long de la formation.**

### Modalités de suivi administratif de la formation :

- Feuille d'émargement (relevé d'heures)
- Certificat de réalisation

## LIEU DE LA FORMATION

En présentiel : Plusieurs lieux possibles. Le détail sera communiqué dans la lettre de convocation.

# Tarif et financements

## PRIX DE LA FORMATION

Prix : 290 € par personne

**Total TTC : 290 €**

## FINANCEMENTS POSSIBLES

