

Centre Zebr'elle certifié Qualiopi -
Stéphanie Vasseur
27 rue de Sénéfontaine
60155 St Léger en Bray
N° SIRET 525 094 454 00028
N° Formateur 32 60 03825 60



MODELAGES ADAPTES A LA SOCIO-ESTHETIQUE

Public : Socio-esthéticiennes ou en cours de formation. Salariées ou Cheffes d'entreprise.

Maximum de participants : 8

Durée : 2 journées de 7h, soit 14 heures

Date de formation : 21 et 22 septembre 2026

Lieu : Beauvais

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les enjeux du toucher dans la relation d'aide
- Adapter leur posture professionnelle et leur communication non verbale
- Réaliser différents protocoles de modelages adaptés au public accompagné
- Appliquer les règles d'ergonomie dans leur pratique
- Identifier les bénéfices et les contre-indications du modelage
- Adapter leurs techniques face à des publics fragilisés (personnes âgées, pathologies, handicap)

COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser les bases du toucher relationnel en socio-esthétique
- Mettre en œuvre des techniques de modelages adaptées
- Ajuster sa pratique en fonction des besoins et des capacités de la personne
- Adopter une posture professionnelle sécurisante et bienveillante

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Démonstrations par la formatrice
- Mises en pratique en binôme
- Études de situations professionnelles
- Échanges et analyse de pratiques

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Tables de massage / chaises adaptées
- Produits de massage
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires
- Salle adaptée à la pratique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test de positionnement à remplir en début de formation
- Évaluation des acquis en fin de formation à remplir
- Évaluation pratique en fin de formation (réalisation d'un protocole de massage adapté)

PROGRAMME

JOUR 1

MATIN

Apports théoriques :

- Définition du toucher dans la relation d'accompagnement.
- Les différentes formes de toucher utilisées en socio-esthétique.
- Le toucher comme moyen de communication non verbale.
- Les différentes fonctions du toucher :
 - Relationnelle ;
 - Rassurante ;
 - Contenante ;
 - De confort ;
 - Sensorielle.
- Les effets recherchés du toucher :
 - Détente ;
 - Confort corporel ;
 - Relâchement ;
 - Perception positive du corps ;
 - Diminution des tensions liées à l'immobilité.
- Les différences culturelles et individuelles face au toucher.
- Le consentement et la possibilité de refuser ou d'interrompre une prestation.
- La juste distance professionnelle dans le toucher.
- Le toucher dans la relation d'aide.
- Installation et confort de la personne avant, pendant et après le modelage.
- Les bénéfices recherchés dans les modelages de confort.
- Les principales précautions et contre-indications à la pratique du modelage en socio-esthétique.
- Identification des situations nécessitant une adaptation ou un report de la prestation.

APRES MIDI

Modelage du dos en position latérale

Pour les personnes alitées ou ne pouvant pas être installées en position ventrale

Spécificité du modelage

Ce modelage est réalisé en **position latérale** afin de permettre une prestation de confort auprès de personnes qui ne peuvent pas être installées sur le ventre. Il permet d'adapter le toucher aux contraintes liées à l'alitement, à la mobilité réduite ou à l'impossibilité de changer facilement de position.

Objectifs recherchés

- Procurer une sensation de confort.
- Favoriser la détente corporelle.
- Permettre un temps de relaxation malgré les contraintes d'installation.
- Apporter une stimulation tactile adaptée.
- Prendre en compte les zones de tension liées à la position prolongée.
- Respecter les capacités et le rythme de la personne.

Installation et ergonomie

- Préparation de l'environnement.
- Installation de la personne en position latérale.
- Utilisation des coussins et supports nécessaires au confort.
- Respect de l'alignement corporel.
- Installation de la professionnelle permettant de préserver son ergonomie.
- Vérification régulière du confort.

Techniques et manœuvres étudiées

- Prise de contact progressive.
- Effleurages d'installation.
- Manœuvres glissées superficielles.
- Effleurages enveloppants.
- Mouvements circulaires.
- Pressions manuelles adaptées.
- Travail progressif des différentes zones du dos accessibles en position latérale.
- Variations de rythme et de pression.
- Manœuvres de liaison entre les différentes zones.
- Effleurages de fermeture du modelage.

Adaptations

- Adaptation de la pression.
- Adaptation de l'amplitude des gestes.
- Adaptation de la durée.
- Adaptation à la mobilité de la personne.
- Adaptation selon les zones accessibles.
- Communication permanente avec le bénéficiaire.

Pratique

- Démonstration par la formatrice.
- Explication des différentes manœuvres.
- Pratique en binôme.

- Corrections individuelles.
- Analyse du confort de la personne.
- Analyse de l'ergonomie de la professionnelle.

Modelage du visage en face à face

Pour les personnes alitées ou installées en fauteuil

Spécificité du modelage

Ce modelage est réalisé **en face à face**, sans nécessiter l'installation de la personne en position allongée sur le dos. Il est particulièrement adapté aux personnes installées en fauteuil ou aux personnes alitées pour lesquelles un modelage classique du visage n'est pas possible.

Objectifs recherchés

- Procurer une sensation de détente et de confort.
- Favoriser une expérience sensorielle agréable.
- Permettre un temps de relaxation dans une position adaptée.
- Respecter les capacités posturales de la personne.
- Valoriser l'image corporelle et le rapport au visage.

Installation

- Installation de la personne en fauteuil ou au lit.
- Adaptation de la hauteur de travail.
- Positionnement de la professionnelle face au bénéficiaire.
- Respect de l'ergonomie de la professionnelle.
- Vérification du confort et de la stabilité de la personne.

Techniques et manœuvres étudiées

- Prise de contact du visage.
- Effleurages doux.
- Manœuvres glissées sur le front.
- Travail des tempes.
- Manœuvres autour des sourcils.
- Travail des joues.
- Manœuvres autour de la bouche.
- Travail du menton.
- Travail de la mâchoire.
- Effleurages du visage et du cou selon les possibilités de la personne.
- Manœuvres circulaires douces.
- Variations du rythme et de la pression.
- Effleurages de fermeture.

Adaptations

- Adaptation de la pression.

- Adaptation de l'amplitude.
- Adaptation de la position de la tête.
- Adaptation de la durée.
- Respect des zones sensibles ou inconfortables.
- Adaptation aux capacités de mobilité de la personne.

Pratique

- Démonstration.
- Explication des manœuvres.
- Pratique en binôme.
- Corrections individualisées.
- Analyse du ressenti.
- Travail sur l'ergonomie.

JOUR 2

MATIN

Modelage du dos huilé sur chaise

Pour les personnes ne pouvant pas être installées sur une table de massage

Spécificité du modelage

Ce modelage est réalisé **sur chaise**, avec une personne installée en position assise.

Il permet de proposer un modelage du dos dans différents contextes d'intervention : établissement, structure collective, intervention à domicile ou espace ne permettant pas l'utilisation d'une table de massage.

Objectifs recherchés

- Procurer une sensation de confort et de détente.
- Favoriser le relâchement musculaire ressenti.
- Permettre une prestation adaptée aux personnes ayant des difficultés à s'allonger.
- Apporter un moment de bien-être dans une installation courte et accessible.
- Adapter le toucher aux contraintes de la position assise.

Installation et ergonomie

- Choix et préparation de la chaise.
- Installation sécurisée du bénéficiaire.
- Positionnement du dos et des bras.
- Installation de la professionnelle.
- Préservation de la posture et des appuis.
- Gestion de la hauteur de travail.
-

Techniques et manœuvres étudiées

- Prise de contact.
- Application et répartition de l'huile.
- Effleurages d'ensemble du dos.
- Manœuvres glissées longitudinales.
- Manœuvres circulaires.
- Effleurages ciblés.
- Pressions manuelles adaptées.
- Travail progressif des zones accessibles :
 - Epaules ;
 - Région scapulaire ;
 - Partie supérieure du dos ;
 - Région dorsale.
- Travail spécifique des trapèzes par pressions et manœuvres adaptées.
- Variations de rythme et de pression.
- Manœuvres de liaison.
- Effleurages de fermeture.

Adaptations

- Adaptation de la pression.
- Adaptation du rythme.
- Adaptation de l'amplitude.
- Adaptation à la morphologie.
- Adaptation aux capacités de mobilité.
- Adaptation aux éventuelles zones d'inconfort.
- Adaptation de la position de la personne.
- Adaptation de la posture de la professionnelle.

Pratique

- Démonstration complète.
- Explication des manœuvres.
- Pratique en binôme.
- Corrections techniques.
- Travail sur l'ergonomie.
- Analyse du ressenti.

APRES MIDI

Mise en situation professionnelle

Les participantes sont placées dans des situations professionnelles permettant de mobiliser les trois techniques étudiées :

1. **Modelage du dos en position latérale**
2. **Modelage du visage en face à face**
3. **Modelage du dos huilé sur chaise**

Tirage au sort d'une situation professionnelle

Chaque participante réalise l'un des trois modelages à partir d'une situation donnée. Les modèles présentent des caractéristiques ou contraintes nécessitant une adaptation de la prestation.

Avant le modelage

La participante doit :

- Prendre connaissance de la situation ;
- Recueillir les attentes de la personne ;
- Vérifier les possibilités d'installation ;
- Identifier les éventuelles précautions ;
- Expliquer la prestation ;
- Recueillir le consentement ;
- Préparer son matériel ;
- Installer la personne.

Pendant le modelage

La participante doit être capable de :

- Utiliser les manœuvres étudiées ;
- Respecter l'ordre logique de la prestation ;
- Adapter la pression ;
- Adapter le rythme ;
- Adapter l'amplitude ;
- Maintenir une communication adaptée ;
- Observer les réactions de la personne ;
- Ajuster sa pratique ;
- Préserver son propre confort et son ergonomie.

Après le modelage

- Recueil du ressenti du modèle.
- Analyse de la prestation.
- Identification des points forts.
- Identification des difficultés rencontrées.
- Proposition d'améliorations.
- Correction des gestes par la formatrice.

Évaluation des compétences en situation professionnelle

Lors de la mise en situation finale, la participante est évaluée sur :

- Préparation de l'espace ;
- Installation de la personne ;
- Respect du consentement ;
- Choix du modelage adapté ;
- Maîtrise des manœuvres ;
- Qualité du contact ;

- Pression ;
- Rythme ;
- Fluidité des gestes ;
- Adaptation aux capacités de la personne ;
- Observation du ressenti ;
- Communication pendant la prestation ;
- Ergonomie de la professionnelle ;
- Respect des précautions et des limites professionnelles.

EVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation des acquis à remplir

Questionnaire de satisfaction à remplir

**DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION DE FORMATION + UN CERTIFICAT DE
FORMATION**