

Programme de formation : Soin Remodelant & Raffermissant

1. Intitulé de la formation

Soin Remodelant & Raffermissant – Techniques manuelles et outils professionnels

2. Objectif général de la formation

Former les stagiaires à maîtriser un protocole professionnel de modelage remodelant et raffermissant visant à sculpter la silhouette, tonifier les tissus, améliorer la circulation et optimiser le drainage.

Le stagiaire apprend des techniques manuelles spécifiques, l'utilisation d'outils complémentaires et la construction d'un soin complet adapté aux besoins de la cliente.

3. Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre l'anatomie de base liée au remodelage du corps.
- Identifier les zones de travail et leurs spécificités.
- Exécuter les manœuvres professionnelles : palper-rouler, pétrissage, pressions profondes, frictions, lissages toniques...
- Utiliser les bons gestes pour remodeler, lisser et raffermir.
- Adapter le rythme et l'intensité selon le type de morphologie.
- Gérer l'effort physique et la posture professionnelle.
- Réaliser un soin complet en toute sécurité.

4. Public visé

- Esthéticiennes diplômées
- Masseurs bien-être
- Professionnels de la beauté
- Personnes en reconversion dans le domaine du bien-être



5. Prérequis

- Aucun prérequis obligatoire
- Une expérience en modelage est un plus mais non indispensable

6. Durée et modalités d'organisation

- Durée : 1 journée (7h)
- Horaires : 9h30 – 17h
- Modalité : Présentiel
- Session : Théorie + démonstration + pratique
- Groupe : Effectif réduit pour une meilleure supervision
- Lieu : Smart Académie ou intervention en extérieur

7. Compétences visées

- Maîtriser des techniques manuelles professionnelles
- Sculpter et raffermir des zones ciblées
- Adapter un protocole selon la morphologie et la sensibilité du client
- Comprendre les effets musculaires, circulatoires et lymphatiques
- Construire une séance personnalisée et performante

8. Déroulé pédagogique détaillé

Module 1 – Anatomie & principes du remodelage

- Notions d'anatomie : muscles, circulation, tissus
- Comprendre l'action remodelante
- Zones prioritaires : ventre, jambes, taille, bras, fessiers
- Contre-indications & précautions

Module 2 – Techniques manuelles professionnelles

Apprentissage et mise en pratique progressive :

- Palper-rouler manuel
- Manœuvres profondes et toniques
- Techniques anti-cellulite
- Lissages fermes et sculptants
- Pressions rythmiques
- Travail en profondeur sans douleur
- Gestion de la posture du praticien pour éviter la fatigue

Module 3 – Démonstration du protocole complet (1h)

La formatrice réalise un soin remodelant intégral :

- Séquence d'ouverture
- Travail zone par zone
- Adaptation du rythme et de la pression
- Techniques d'intensification
- Conseils d'observation et d'ajustement

Module 4 – Mise en pratique encadrée

- Réalisation du protocole complet par chaque stagiaire
- Corrections individualisées des gestes
- Ajustement de la pression selon les zones
- Gestion du confort client
- Mise en place d'un enchaînement fluide et professionnel
- Évaluation finale sur modèle

9. Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Démonstrations visuelles
- Pratique intensive guidée
- Exercices individuels et retours personnalisés
- Supports pédagogiques fournis

10. Moyens techniques

- Table de massage professionnelle
- Huile ou crème de modelage adaptée
- Serviettes, protections, matériel d'hygiène
- Modèle réel pour la pratique
- Support écrit ou PDF

11. Modalités d'évaluation

- Observation continue pendant la pratique
- Évaluation finale selon une grille professionnelle
- QCM théorique simple
- Attestation de compétences remise en fin de formation

12. Suivi et accompagnement

- Conseils individualisés pendant toute la formation
- Assistance post-formation possible (questions, corrections techniques)
- Conseils pour la mise en place commerciale du soin

13. Accessibilité

Adaptable selon les besoins (PMR, aménagements horaires...).

Analyse préalable des besoins lors de l'inscription.

14. Sanction de la formation

Attestation de compétences – Soin Remodelant & Raffermissant – Smart Académie

15. Financement

- Autofinancement
- Prise en charge OPCO possible selon la situation de l'entreprise

SMART
Académie

Organisme de formation
5 Espace André Malraux 14200 Hérouville St Clair
Tél. 0683173361 – smartacademie14@gmail.com SARL
B&Z – RCS CAEN –
SIRET 81894497700029 – NAF 8559A