

# LE AMMA ASSIS

Édition 2024

## Objectif :

### **Pratiquer professionnellement la technique corporelle du Amma Assis**

Technique à but non thérapeutique mais dont les effets peuvent être thérapeutiques.

Cette formation vous apporte le savoir-faire et les outils nécessaires à la pratique de la technique corporelle du Amma Assis s'inscrivant ou non dans une activité en cours ou un projet de développement d'une activité professionnelle en massage bien-être ou complémentaire au massage bien-être.

## Description de la technique du Amma Assis :

La technique du Amma Assis est un art traditionnel venant du Japon. Son originalité est de se pratiquer sur les vêtements, à l'aide d'une chaise ergonomique. Facile à mettre en place, elle permet de se déplacer pour intervenir dans les entreprises, centres de remise en forme...

C'est une technique de 15 à 20 minutes.

- ✓ Permet un accès rapide à la détente physique et nerveuse
- ✓ Elimine les sensations de tension, de stress et lourdeurs au niveau de la nuque, des bras
- ✓ Apporte une meilleure souplesse du dos
- ✓ Permet d'accroître le degré de vigilance, de concentration, la capacité d'action et de production

## Compétences visées :

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

- Réaliser l'intégralité du protocole de la technique enseignée en 15 à 20 minutes auprès de sa clientèle dès la fin de la formation
- Respecter les indications et contre-indications relatives à la technique enseignée en prenant en compte les préférences et particularités des clients
- Comprendre la logique du Amma Assis et tout ce qu'il implique et nécessite comme savoir-être et savoir-faire vis-à-vis de la clientèle
- Connaître et adopter les postures, précautions et gestes de bases qui permettent de pratiquer dans des conditions ergonomiques optimales pour le professionnel

## Durée :

21 heures sur 3 jours + 2 heures pour la validation pratique de la technique 3 mois après.

Horaires : 9h – 17h comprenant 1 heure de pause déjeuner

## Tarifs et dates :

Consulter les documents PDF sur le site à visionner en ligne ou à télécharger sur [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr) .

## Déroulement :

La formation est organisée en 3 journées de 7 heures et 1 séquence de 1 heure 30 de validation :

- Après une présentation la première journée, chaque journée commence par la révision des gestes appris la veille.
- Le cours alterne les apports théoriques et pratiques du formateur en alternance avec la réalisation des parties techniques par les stagiaires en fonctionnement de binômes.
- Le jour de la validation, un questionnaire écrit et une mise en situation constituent les évaluations théorique et pratique des stagiaires.

## Contenu :

- Postures à adopter afin de travailler sans force ni fatigue pour pratiquer dans la durée et en préservant sa santé

- Corrélation entre tous les gestes et leur juste place dans le protocole afin de suivre une logique en respect de la visée de la technique du Amma Assis
- Bienfaits physiologiques et psycho émotionnels  
(Une formation spécifique et complémentaire **d'Aide à l'installation** est proposée au sein de CFLE Les Essentiels : démarches d'enregistrement et de création, informations juridiques, assurances, identité professionnelle)

## Évaluation et suivi

Pour valider ses compétences pour la pratique de la technique du Amma Assis, le stagiaire doit :

- ✓ Suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation et remplir l'évaluation écrite du dernier jour ;
- ✓ Effectuer, dans les 3 mois après la fin du module, les 70 séances de la pratique enseignée en relevant les témoignages sur un support relié (cahier ou livre) ;
- ✓ Se présenter pour la validation de la technique, à l'issue des 3 mois, avec un modèle afin de réaliser une pratique de 15 à 20 minutes dans le cadre d'une mise en situation et remplir l'évaluation écrite sur le site de CFLE Les Essentiels.

Les dates des validations sont visibles sur le calendrier des formations.

### Les modalités d'évaluation d'acquisition des compétences :

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs et compétences sont :

- ✓ Mise en situation le dernier jour pour évaluation des acquis pratiques
- ✓ Mise en situation 3 mois après la formation pour validation des acquis pratiques avec expérience
- ✓ Questionnaire écrit (QCM et questions ouvertes...) le jour de la validation pour des acquis théoriques

CFLE Les Essentiels délivre une attestation de validation de pratique de la technique transmise dans le cadre d'une formation à la carte.

En cas de technique non acquise et en cours d'acquisition selon les critères du centre, il est possible de repasser la validation à la session suivante selon le calendrier des formations à la carte.

### Suivi de l'exécution

- Un questionnaire préalable à la formation est envoyé à chaque stagiaire afin d'évaluer les attentes et les besoins spécifiques des stagiaires,
- Des feuilles d'émargement quotidiennes sont signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée ainsi que des feuilles de présence individuelle.

## Public concerné :

Professionnels de la gestion du stress, du domaine médical et/ou paramédical, du service à la personne, du bien-être et de l'esthétique ou professionnel en reconversion.

Cette formation est destinée aux professionnels, débutants ou en activité ; pour démarrer son activité de praticien du bien-être ; pour améliorer son savoir-faire et proposer des prestations complémentaires ; pour effectuer une reconversion professionnelle, changer de métier.

## Pré-requis :

Cette formation est accessible à tout public apte à exercer une activité physique et à recevoir des massages bien-être et sur motivation du projet.

- CV et lettre de motivation
- Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune des contre-indications à la pratique d'une activité physique et pour recevoir un massage bien-être.

## Modalités d'accès :

L'inscription est réputée acquise dès que CFLE Les Essentiels reçoit, par courrier postal, l'intégralité des pièces demandées sur le bulletin d'inscription disponible sur le site [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr).

Toute inscription sera précédée d'un entretien physique ou téléphonique avec la direction de CFLE Les Essentiels.

## **Formalités administratives :**

Sont remis aux stagiaires avant la formation :

- Programme de formation
- Conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation

## **Pédagogie et organisation :**

### **Supports pédagogiques :**

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire.

### **Méthodes pédagogiques et organisation :**

Après une démonstration effectuée par le formateur sur un des élèves qui se porte volontaire les stagiaires travaillent toujours en binôme : receveur puis donneur.

Le protocole est divisé en séquences ; chaque matin les séquences de la veille sont pratiquées à titre de révision avant de continuer le protocole.

CFLE Les Essentiels a fait le choix de limiter l'effectif à 10 personnes maximum par session et d'annuler la formation à moins de 4 personnes.

Pour que l'humain s'adresse à l'humain, il est essentiel que l'apprentissage lui-même se fasse à échelle humaine.

### **Salle de formation et équipement :**

- Une chaise ergonomique est mise à disposition de chaque binôme le temps de la formation
- Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, insonorisation...).
- La restauration n'est pas prévue sur place. Le centre est fermé pendant la pause méridienne.

Une liste de fournitures par formation est communiquée au stagiaire lors de son inscription initiale.

### **Equipe pédagogique :**

La formatrice est une professionnelle formée aux techniques CFLE Les Essentiels, à l'écoute et installée depuis plusieurs années ; sa présentation est consultable sur le site [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr) .

## **Appréciation des résultats :**

- A la fin de chaque formation à la carte ou de chaque cursus, chaque stagiaire est invité à remplir un questionnaire d'appréciation de la formation, du centre de formation et de la prestation du formateur sur plusieurs questions afin d'évaluer le degré global de satisfaction et de pouvoir dégager des axes d'amélioration le cas échéant. Ces indices et appréciations sont synthétisés et reportés sur le site [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr) .
- Une grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation est envoyée par mail aux stagiaires 3 mois après la journée de validation (formation à la carte) ou après la journée de certification (formation en cursus).

## **Catégorie et but :**

Articles L.6313-1 et L.6313-3 : Action de formation qui a pour but de permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi.

## Programme de la formation

### Jour 1 : 7 heures

#### **Théorie :**

Accueil et présentation des stagiaires et de leur projet et du centre de formation

Présentation de la technique :

- Le Amma, technique japonaise
- La chaise ergonomique
- Contextualisation et conseils
- Bienfaits, indications et contre-indications

#### **Pratique :**

Postures du praticien

Rythme

Apprentissage des gestes de la première partie

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

### Jour 2 : 7 heures

#### **Pratique :**

Révision des gestes de la première partie

Apprentissage des gestes de la deuxième partie

Récapitulatif protocole et travail complémentaire

### Jour 3 : 7 heures

#### **Pratique :**

Révision des gestes de la deuxième partie

Apprentissage des gestes de la dernière partie

Récapitulatif protocole

Approfondissement de gestes à la demande des élèves

#### **Evaluations :**

Révision

Evaluation pratique

Questions- réponses

Questionnaire de satisfaction à chaud

### Jour de la validation : 1 heure 30

**Pratique :** 15 à 20 minutes

Réalisation de la pratique sur modèle – mise en situation professionnelle

**Théorie :** 45 minutes

Questionnaire écrit – QCM et questions ouvertes

**Finalisation :** 25 minutes

Retour de la formatrice sur la pratique de chaque stagiaire