

# Le RELAXANT confirmé

Édition 2024

## Objectif :

### Pratiquer professionnellement la technique corporelle du Relaxant

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 Relaxant 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 Relaxant :

La technique du relaxant se pratique sur table, sur une personne en sous-vêtements, et elle est réalisée avec une huile élaborée à base d'huiles végétales.

C'est une technique d'1 heure.

**« Le relaxant est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. »**

Cette technique utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle. Plus la personne qui reçoit la technique s'abandonne à l'expérience, plus elle s'ouvre à ce que le relaxant qualifie de « toucher du cœur ».

Il devient un moment de détente alliant harmonisation de l'ensemble de l'organisme, évacuation du stress et des tensions physiques et nerveuses.

Cette technique permet de prendre conscience du schéma corporel et d'établir un nouvel équilibre, et elle est particulièrement adaptée aux personnes nerveuses ou stressées.

- ✓ Apporte la détente et le bien-être
- ✓ Apaise les tensions dues au stress
- ✓ Permet la prise de conscience du schéma corporel
- ✓ Apporte une sensation de cocooning

## Compétences visées :

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

- Réaliser l'intégralité du protocole en 1 heure auprès de sa clientèle dès la fin du module
- Respecter les indications et contre-indications ainsi que l'anatomie du corps humain en prenant en compte les préférences et particularités des clients
- Comprendre la dimension du toucher et le savoir-être et savoir-faire qu'elle implique et nécessite
- Connaître et adopter les postures, précautions et gestes de bases pour pratiquer dans des conditions ergonomiques optimales

## Durée :

24 heures sur 3 jours + 2h30 pour la validation pratique de la technique 3 mois après.

Horaires : 9h – 18h 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 8 heures et 1 séquence de 2h30 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 l'anatomie et physiologie du corps ainsi que la visée de la technique du Relaxant
- 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 Relaxant, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin du module, les 21 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 d'1 heure dans le cadre d'une mise en situation sur le site de CFLE Les Essentiels et remplir l'évaluation écrite.  
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
- ✓ Questionnaire écrit (QCM et questions ouvertes...) le jour de la validation pour évaluation des acquis théoriques
- ✓ Mise en situation 3 mois après le module de formation pour évaluation des acquis pratiques avec expérience

CFLE Les Essentiels délivre une attestation de validation de pratique de la technique transmise dans le cadre d'une formation à la carte (pour toute note supérieure ou égale à 12/20).

En cas de technique non acquise 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 (incluant le règlement intérieur et le formulaire de droit à l'image)

## 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.

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 table de massage 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.

Pour des raisons d'hygiène chaque stagiaire doit fournir le linge et l'huile nécessaire à la pratique de la technique pendant toute la durée de la formation. Une liste de fournitures par formation lui est communiquée 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

### WEEK-END 1

Jour 1 : 8 heures

#### Théorie :

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

Présentation de la technique :

- Contextualisation et conseils
- Bienfaits, indications et contre-indications

**Pratique :**

Démonstration de 10 minutes de massage par chaque stagiaire  
Apprentissage des gestes du dos et crâne

**Jour 2 : 8 heures**

**Pratique :**

Révision du début de séance et des gestes appris le 1<sup>er</sup> jour  
Apprentissage des gestes de l'arrière des jambes  
Apprentissage des gestes de l'avant : visage, bras, buste et ventre  
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

**Jour 3 : 8 heures**

**Pratique :**

Révision des gestes appris le 2<sup>ème</sup> jour  
Apprentissage des gestes de la jambe avant et des pieds  
Récapitulatif protocole  
Approfondissement de gestes à la demande des élèves  
Questions- réponses

**Evaluations :**

Evaluation pratique  
Questionnaire de satisfaction à chaud

**Jour de la validation : 2 heures 30**

<b>Pratique :</b>	<b>1 heure</b>	Réalisation de la pratique sur modèle – mise en situation professionnelle
<b>Théorie :</b>	<b>30 minutes</b>	Questionnaire écrit – QCM et questions ouvertes
<b>Retour et finalisation :</b>	<b>1 heure</b>	Retour de la formatrice sur la pratique de chaque stagiaire