Note méthodologique & méthodes pédagogiques

DUBARRY BEAUTÉ ACADEMY
CENTRE DE FORMATION ESTHÉTIQUE & BIEN-ÊTRE

FORMATION MASSAGE DUBARRY ACADEMY – Centre de formation massage & bien-être

Cette note présente la façon dont Formation Massage Dubarry Academy conçoit, anime, adapte et évalue ses formations courtes aux techniques de massage bien-être. Elle s'adresse aux stagiaires, aux financeurs et aux formateurs, qui s'engagent à la respecter. Nos formations accueillent des professionnels du bien-être, de l'esthétique et du sport, des personnes en reconversion, des salariés et des particuliers.

> **Cadre de nos formations.** Les massages enseignés sont des **massages de bien-être**, sans visée thérapeutique ni médicale. Ils ne relèvent pas de la masso-kinésithérapie. Chaque formation enseigne les contre-indications, les règles d'hygiène et le recueil du consentement du receveur.

1. Notre approche pédagogique

Le massage est avant tout un geste. On l'apprend en le voyant faire, en le pratiquant et en étant corrigé. Nos formations reposent donc sur une **pédagogie active et démonstrative**, en petit groupe, avec **une large majorité du temps consacrée à la pratique** (environ 70 à 80 % selon la formation).

L'apprentissage est favorisé par l'activité du stagiaire, des retours rapides du formateur, la connaissance des objectifs dès le début, la vérification des prérequis et la motivation. Le formateur choisit et combine les méthodes selon les objectifs, le contenu, le profil du groupe et les contraintes de la session.

Le cycle d'apprentissage d'un geste

Montrer démonstration complète par le formateur	› **Expliquer** anatomie, effets et précautions	› **Faire faire** pratique en binôme, étape par étape	› **Corriger** retours individuels, gestes et posture	› **Valider** protocole complet en mise en situation

2. Les méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative (affirmative)

Le formateur détient le savoir-faire et le montre. Le stagiaire observe, reproduit, puis est corrigé jusqu'à la maîtrise. C'est la méthode principale pour l'apprentissage des protocoles (enchaînements, pressions, rythme, posture du praticien).

Présentation du protocole et de ses objectifs	› Démonstration sur un receveur	› Points de vigilance et erreurs fréquentes	› Pratique guidée en binôme	› Correction et répétition

Exemple : massage californien, Lomi-Lomi, Kobido, massage prénatal.

Méthode interrogative

Le formateur fait découvrir les notions par des questions, à partir de ce que les stagiaires savent déjà. Elle sert surtout pour la théorie : anatomie, physiologie, effets du massage, contre-indications, adaptation au client.

Question posée au groupe › Réponses et échanges › Reformulation par le formateur › Apport des connaissances complémentaires

Exemple : drainage lymphatique (circulation lymphatique, contre-indications), réflexologie plantaire (zones réflexes).

Méthode active (expérientielle)

Le stagiaire apprend par sa propre activité : il expérimente, analyse ce qu'il ressent comme praticien et comme receveur, et construit son protocole. Le formateur guide et reste disponible. Cette méthode développe aussi le savoir-être : écoute, posture professionnelle, adaptation au client.

Mise en situation (cas client) › Réalisation en autonomie › Ressenti du receveur et auto-évaluation › Retour du formateur et du groupe

Exemple : massage sportif (adapter le massage avant, pendant ou après l'effort), perfectionnement à l'OM, Slow Massage.

3. Les techniques pédagogiques

Technique	Objectif	Mise en œuvre dans nos formations
Exposé / apport théorique	Transmettre les connaissances	Court et illustré : anatomie, effets, contre-indications, hygiène. Planches anatomiques, support projeté ou papier. Toujours alterné avec la pratique.
Démonstration	Montrer le geste juste	Le formateur réalise le protocole complet, puis chaque séquence au ralenti, en commentant pressions, rythme et posture.
Pratique en binôme	S'entraîner, acquérir le geste	Chaque stagiaire est tour à tour praticien et receveur. Le formateur passe à chaque table et corrige individuellement.
Mise en situation	Se préparer aux conditions réelles	Séance complète comme avec un client : accueil, questionnaire, installation, massage, conseils. Sert aussi à l'évaluation finale.
Étude de cas	Savoir adapter le soin	Cas clients : femme enceinte, sportif, client stressé, contre-indication repérée… Le stagiaire choisit et justifie son adaptation.
Échange / témoignage	Partager les expériences	Tour de table, retours d'expérience du formateur et des stagiaires, conseils pour l'installation professionnelle.
Supports et vidéos	Retenir et réviser	Support de cours remis à chaque stagiaire ; vidéos de démonstration selon la formation, réservées à un usage personnel.

4. Le déroulé type d'une formation

Les journées durent **8 heures**. Le programme de chaque formation détaille ses objectifs, ses séquences et ses modalités d'évaluation. Une journée type s'organise ainsi :

Moment	Contenu
Accueil	Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé, rappel du règlement intérieur et des règles d'hygiène, tour de table des attentes. Questionnaires de besoins et d'entrée sur Dendreo, émargement.
Matin	Apports théoriques courts, démonstration du protocole, pratique guidée en binôme par séquences.
Après-midi	Enchaînement des séquences, pratique complète, corrections individuelles, études de cas.
Fin de journée	Synthèse, réponses aux questions, émargement de la demi-journée.
Dernière demi-journée	Mise en situation d'évaluation, questionnaire de fin de formation, bilan collectif, remise du support et des documents de fin.

5. Personnalisation et adaptation

Avant la formation : analyse du besoin

À l'inscription, puis sur Dendreo avant ou au démarrage de la formation, chaque stagiaire remplit un **questionnaire d'analyse des besoins** : profil, expérience, projet professionnel, attentes, besoins particuliers. Pour une formation intra-entreprise, le besoin est analysé avec le client avant la proposition. Si la formation ne correspond pas au projet du stagiaire, nous le lui disons et nous l'orientons vers une solution plus adaptée.

Au démarrage : positionnement

Un **questionnaire d'entrée** évalue le niveau de départ. Le formateur en tient compte : exercices adaptés au niveau, binômes mixant débutants et confirmés, approfondissements pour les plus avancés, temps de pratique supplémentaire pour ceux qui en ont besoin.

Pendant la formation : ajustements

Le petit effectif permet un suivi individuel. Le formateur adapte le rythme, répète les démonstrations, corrige chaque stagiaire et repère les difficultés. En cas de risque d'abandon ou de difficulté importante, il alerte la référente pédagogique, qui contacte le stagiaire pour trouver une solution (accompagnement, report sur une autre session).

Situation de handicap

La référente handicap étudie avec le stagiaire un **plan individuel de compensation** : poste de travail adapté (hauteur de table, siège), pauses supplémentaires, support agrandi ou numérique, explications reformulées, salle accessible. Si besoin, elle s'appuie sur nos partenaires : Agefiph, Cap emploi, MDPH, Ressource Handicap Formation. Le formateur est informé des adaptations avant la session, dans le respect de la confidentialité.

6. L'évaluation des acquis

Quand	Outil	But
Avant / au démarrage	Questionnaire d'analyse des besoins et questionnaire d'entrée (Dendreo)	Connaître le profil, les attentes et le niveau de départ
Tout au long	Observation du formateur, corrections, auto-évaluation	Mesurer la progression et ajuster (évaluation formative)
En fin de formation	Mise en situation pratique notée avec une grille de validation	Vérifier l'atteinte des objectifs du programme
En fin de formation	Questionnaire de fin de formation (Dendreo)	Mesurer les acquis ressentis et la satisfaction
Après la formation	Bilan de chaque stagiaire rempli par le formateur sur l'extranet	Tracer les résultats et les axes de progression

Le stagiaire reçoit une **attestation de fin de formation** qui précise les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis. Si les objectifs ne sont pas atteints, le formateur indique les points à retravailler.

7. Éthique, hygiène et sécurité

- Recueil du **consentement** du receveur avant chaque pratique : chaque stagiaire peut refuser d'être massé ou demander à adapter une zone, sans avoir à se justifier ;
- Respect de l'intimité : drapage, tenue adaptée, vestiaire ;
- Hygiène : désinfection des tables et des mains, linge propre, housses jetables ;
- Contre-indications enseignées et vérifiées avant chaque pratique ;
- Tolérance zéro pour les violences, le harcèlement et les discriminations ; tout signalement est traité par la référente selon la procédure du règlement intérieur.

8. L'équipe pédagogique et les moyens

Les formations sont animées par des praticiens expérimentés : Elodie Dubarry, Marius Malarme (champion d'Europe de massage), Candice Lebertois et Marie Guittet. Leurs compétences techniques et pédagogiques sont vérifiées à l'entrée (CV, diplômes, expérience) et entretenues chaque année : formation continue, veille sur les techniques et la réglementation, entretien annuel avec la référente pédagogique. Tous les formateurs appliquent cette note méthodologique.

Les moyens matériels (tables, produits, matériel spécifique) sont détaillés dans la **liste des moyens matériels**. Le suivi administratif (émargement par demi-journée, questionnaires, bilans) se fait sur le logiciel **Dendreo**.

9. Amélioration continue

Les questionnaires des stagiaires, le questionnaire du formateur, les réclamations et les incidents sont analysés après chaque session. Ils alimentent le plan d'amélioration continue : mise à jour des programmes, des supports, des méthodes et du matériel. Cette note est révisée au moins une fois par an par la référente pédagogique.

Version 2.0 – 15/11/2026 – validée par Elodie Dubarry, présidente et référente pédagogique