



Étirements et mobilisations

Méthode LIBE Étirements-Mobilisations — intégrer le mouvement passif dans un soin de massage

Durée	14 heures — 2 jours consécutifs
Horaires	9h30 – 17h30, pause déjeuner de 12h30 à 13h30
Effectif	2 stagiaires maximum, 1 minimum
Modalité	Formation en présentiel
Lieu	Studio LIBE — 44 rue Letellier, 75015 Paris
Tarif	500 € net de taxe (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)
Prérequis	Une première formation pratique en massage à l’huile, ou une expérience professionnelle du toucher corporel
Sanction	Attestation de fin de formation

1. Présentation de la formation

LIBE Étirements-Mobilisations enseigne à introduire du mouvement passif dans une séance de massage : mobilisations douces des articulations et étirements passifs des grands groupes musculaires, en décubitus ventral, dorsal et latéral.

Tout repose sur une notion unique : la barrière. C’est l’amplitude à partir de laquelle le corps de la personne cesse de suivre librement. La trouver, la respecter et ne jamais la forcer constitue à la fois le repère technique et le repère de sécurité de la méthode. C’est ce qui distingue une mobilisation de bien-être d’un geste de rééducation.

La formation est proposée sur deux jours. Ce format résulte d’un constat fait en session : une seule journée ne permettait pas d’acquérir l’ensemble des positions de travail avec une précision suffisante. Le temps gagné est consacré au décubitus latéral, à la manipulation du poids d’un segment corporel et à l’intégration dans une séance complète.

Elle peut être suivie seule ou à la suite de LIBE Musculaire, dont elle constitue un prolongement naturel.

Public visé

- Praticiennes et praticiens en massage bien-être
- Esthéticiennes et spa-praticiennes
- Ostéopathes et autres thérapeutes manuels
- Professionnelles du mouvement ayant une expérience du toucher
- Personnes en reconversion disposant déjà d’une première expérience pratique

Prérequis

Avoir suivi une première formation pratique en massage à l’huile, ou justifier d’une expérience professionnelle du toucher corporel. Compte tenu de la densité du programme, la formation n’est pas proposée sans expérience pratique préalable. Ce prérequis est vérifié avant l’inscription au moyen du questionnaire de positionnement et d’un échange téléphonique. Une admission dérogatoire peut être étudiée.

Aucun diplôme de santé n’est requis. La formation relève du massage de bien-être : elle ne se substitue pas à un travail de rééducation conduit par un kinésithérapeute et ne confère aucun droit à poser un diagnostic ou à traiter une pathologie.

2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la stagiaire est capable de :

- Expliquer les principes des étirements passifs et des mobilisations douces : amplitude, barrière, confort, progressivité.
- Situer ces techniques dans le champ du bien-être et en énoncer les limites vis-à-vis de la rééducation et du soin médical.
- Identifier les contre-indications et les situations nécessitant une adaptation, un report ou une orientation.
- Recueillir le consentement, installer et draper la personne pour chaque position de travail.
- Réaliser en décubitus ventral les mobilisations des épaules, du bassin, de la hanche, du genou et de la cheville, ainsi que les étirements passifs des fessiers et des mollets.
- Réaliser en décubitus dorsal les mobilisations du bassin, de la hanche, des épaules et de la cage thoracique, ainsi que les étirements passifs des muscles de la cuisse et des pectoraux.
- Installer une personne en décubitus latéral et y réaliser la mobilisation de l'épaule et l'étirement passif de la chaîne latérale flanc — thorax — épaule.
- Repérer la barrière, ajuster l'amplitude, la vitesse et la durée en fonction des réactions observées, et interrompre un geste devenu inadapté.
- Manipuler le poids d'un segment corporel en préservant sa propre posture et ses appuis.
- Intégrer ces techniques dans une séance de massage cohérente et les présenter à une cliente sans promesse excessive.

3. Contenu et déroulé

Chaque demi-journée associe un temps théorique d'environ une heure, sous forme de présentation et de discussion, puis un temps de pratique sur table.

Demi-journée	Théorie	Pratique
Jour 1 — matin	Anatomie fonctionnelle utile : articulations, amplitudes et grands groupes musculaires. Intérêt du mouvement passif dans un soin de massage. La barrière : repère technique et repère de sécurité.	Installation, prises et ergonomie. Décubitus ventral : mobilisations des épaules et des lombaires, du bassin et de la hanche.
Jour 1 — après-midi	Contre-indications et raisonnement de sécurité : pratiquer, adapter, reporter, orienter. Consentement et drapage selon les positions de travail.	Décubitus ventral : mobilisations du genou et de la cheville. Étirements passifs des fessiers et des mollets.
Jour 2 — matin	Manipuler le poids d'un segment corporel : appuis, transfert, économie d'effort. Lecture des réactions et ajustement de l'amplitude.	Décubitus dorsal : mobilisations du bassin, de la hanche, des épaules et de la cage thoracique. Étirements passifs des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs et abducteurs.
Jour 2 — après-midi	Intégration à une séance de massage : quand introduire le mouvement, où le placer, comment le présenter à une cliente sans promesse excessive.	Décubitus latéral : installation et calage, mobilisation de l'épaule, étirement passif de la chaîne latérale flanc — thorax — épaule. Étirement des pectoraux. Séance intégrée puis mise en situation évaluée.

La répartition exacte est ajustée à chaque session en fonction du profil et du niveau des participantes, identifiés par le questionnaire de positionnement reçu avant la formation. C'est un avantage direct du format à deux stagiaires.

4. Moyens et modalités pédagogiques

Méthodes mobilisées

- Exposés interactifs appuyés sur un support de présentation projeté
- Démonstration de chaque geste par le formateur, puis reproduction immédiate
- Pratique en binôme sur table, avec correction gestuelle individuelle continue
- Mise en situation complète en fin de formation

Moyens techniques

Studio de formation équipé : tables de massage professionnelles, linge de soin, coussins et cales pour l'installation en décubitus latéral, huiles végétales, matériel de démonstration, écran de projection. Point d'eau à disposition.

Supports remis

- Livret pédagogique — repères théoriques, anatomie utile, raisonnement de sécurité, construction de l'offre
- Guide pratique

Formateur

Mourad HAMMAD, ostéopathe D.O. diplômé du CEESO Paris (2023), massothérapeute certifié en neuf techniques de massage de bien-être, praticien en cabinet à Paris 15e et fondateur de LIBEmassage. Formateur unique de l'organisme.

5. Modalités d'évaluation

Avant la formation	Questionnaire de positionnement adressé avec le devis et reçu avant l'établissement du contrat : expérience, techniques déjà pratiquées, auto-évaluation des compétences, objectif personnel.
Pendant la formation	Observation continue de la pratique par le formateur sur une grille de dix critères, dont ceux relatifs à la sécurité et au consentement. Retours individuels immédiats.
En fin de formation	Mise en situation complète, puis synthèse individuelle des acquis remise et commentée lors d'un entretien de fin de formation.
Après la formation	Questionnaire de satisfaction remis à l'issue de la session. Ses résultats alimentent l'amélioration continue de la formation.

Sanction de la formation : une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la session. Elle mentionne les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Cette attestation ne constitue pas un diplôme d'État et ne confère aucun droit à établir un diagnostic ni à contredire l'avis d'un professionnel de santé.

6. Inscription, délais d'accès et financement

- Demande d'inscription par courriel ou téléphone.
- Échange préalable avec le formateur pour vérifier l'adéquation entre le projet, les prérequis et le contenu de la formation.
- Envoi du devis et du questionnaire de positionnement.
- Établissement du contrat de formation, ou de la convention lorsqu'un financeur intervient, à réception du questionnaire.
- Confirmation de l'inscription à réception du contrat signé.

Délai d'accès : la formation démarre au minimum 15 jours après la confirmation de l'inscription, délai correspondant au droit de rétractation légal. Ce délai est porté à 30 jours en cas de demande de prise en charge par un financeur, pour permettre l'instruction du dossier.

Sessions : les lundi et mardi, selon le calendrier publié, ou à une date convenue ensemble. La session est maintenue même avec une seule participante ; dans ce cas, la stagiaire vient accompagnée d'une personne servant de modèle pour la pratique, sans supplément tarifaire.

Financement : la formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge auprès du FAFCEA pour les travailleurs indépendants relevant de son champ, du FIF PL, ou de l'opérateur de compétences de l'entreprise. La demande est à déposer par la stagiaire ou son entreprise ; le formateur fournit l'ensemble des pièces nécessaires au dossier.

Modalités de règlement : acompte de 100 € à l'expiration du délai de rétractation de dix jours, solde à l'issue de la formation. En cas de financement, le règlement est effectué selon les modalités prévues par la convention.

7. Accessibilité et situation de handicap

Référent handicap : Mourad HAMMAD — contact@libemassage.com — 06 21 62 69 64.

Le studio LIBE est situé au 4e étage d'un immeuble d'habitation sans ascenseur ; l'accès se fait par escalier et les portes ont une largeur standard de 74 cm. Les locaux ne sont donc pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous préférons l'indiquer clairement plutôt que de laisser une personne se déplacer pour rien.

Toute personne en situation de handicap est invitée à prendre contact avant son inscription. Nous étudions ensemble les adaptations possibles : aménagement du rythme et des temps de pause, réduction des séquences debout, adaptation des supports écrits, du poste de travail et de la hauteur de table, ajustement des modalités d'évaluation.

Lorsque l'adaptation n'est pas possible dans nos locaux, deux solutions sont recherchées : l'organisation de la session dans une salle accessible louée pour l'occasion, ou l'orientation vers un organisme en capacité d'accueillir la personne. Ressources mobilisées en appui : Agefiph, Ressource Handicap Formation Île-de-France, Cap emploi.

8. Indicateurs de résultats

Formation proposée au format de deux jours depuis octobre 2026, après une session dispensée sur une journée. Les indicateurs propres à ce format seront publiés dès que cinq réponses auront été recueillies.

Stagiaires formées toutes formations LIBE confondues sur 2025 et 2026 : 33.

Taux de satisfaction de l'organisme, toutes formations confondues : 100 %, calculé sur 15 réponses recueillies en août 2026 auprès des stagiaires formées en 2025 et 2026. 87 % des répondantes se déclarent très satisfaites.

Taux de recommandation : 100 % des répondantes recommanderaient la formation à une consœur ou à un confrère.

Taux de réalisation des formations engagées : 100 %. Aucune interruption de parcours n'a été enregistrée depuis la création de l'organisme.

Méthode : questionnaire remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation, complété pour les sessions antérieures par une enquête rétroactive menée en août 2026. Le taux de satisfaction correspond à la part des réponses « satisfaite » et « très satisfaite » sur l'appréciation globale. Les taux par formation ne sont publiés qu'à partir de cinq réponses recueillies. La formation ne préparant à aucune certification enregistrée, aucun taux d'obtention ni d'insertion n'est publié.

9. Réclamations

Toute observation, difficulté ou réclamation peut être adressée par courriel à contact@libemassage.com ou par téléphone au 06 21 62 69 64. Un accusé de réception est adressé sous 5 jours ouvrés et une réponse motivée sous 15 jours ouvrés. Chaque réclamation est consignée et analysée.