



AMEJA

Massage Postpartum – Accompagnement maternel

NDA : 11756314575
SIRET : 90258969600019
06 36 17 76 04

PROGRAMME DE FORMATION

1. Organisme de formation

Nom : AMEJA

Adresse : 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

SIRET : 90258969600019

NDA : 11756314575

Téléphone : 06 36 17 76 04

Email : hello@ameja.fr

Site web : <https://ameja.fr/>

Dirigeant – Formateur – Référent pédagogique – Référent handicap :
Monsieur/Madame MENDY Fideline

2. Intitulé de la formation

Massage Postpartum – Accompagnement maternel

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

3. Prérequis

Diplôme ou certification en massage bien-être, kinésithérapie, ou équivalent. Connaissance de base en anatomie et physiologie.

4. Objectifs pédagogiques

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

Maîtriser les techniques de massage adaptées à la période postpartum
Accompagner la récupération physique et émotionnelle de la mère après l'accouchement
Identifier les contre-indications et adapter les protocoles
Développer une pratique professionnelle éthique et sécurisée du massage postnatal.

5. Compétences développées

À l'issue de cette formation, les compétences suivantes seront acquises et mobilisables en situation professionnelle :

Maîtriser les techniques de massage adaptées à la période postpartum
Accompagner la récupération physique et émotionnelle de la mère après l'accouchement
Identifier les contre-indications et adapter les protocoles
Développer une pratique professionnelle éthique et sécurisée du massage postnatal.

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

6. Public visé

Masseurs/masseuses bien-être
kinésithérapeutes
sages-femmes
professionnels de la périnatalité souhaitant se spécialiser

Toute personne souhaitant acquérir ou renforcer ses compétences dans le domaine de cette formation.

7. Durée et lieu de formation

Durée totale : 38 heures (6 jours)

Horaires : Du lundi au samedi : 09h00 – 12h30 et 13h30 – 17h00 (7 h/jour)

Modalité : Présentiel

Lieu de formation : 1 boulevard gelix faure 93200 Saint Denis

Nombre de participants : 3

8. Voies d'accès à la formation

La présente formation est accessible par les voies suivantes :

Contrat d'apprentissage (pour les publics 16-29 ans, ou sans limite d'âge pour les travailleurs handicapés et certains projets)

Contrat de professionnalisation

Plan de développement des compétences de l'entreprise

Compte Personnel de Formation (CPF)

Reconversion ou Promotion par Alternance (Pro-A)

Financement Pôle emploi / France Travail (AIF, POEI, AFPR)

Financement individuel (à la charge du bénéficiaire)

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

9. Modalités d'accès

Étapes d'inscription :

Préinscription via le site internet (<https://ameja.fr/>), par téléphone ou par email auprès de AMEJA

Rendez-vous au centre de formation pour confirmation des objectifs de formation

Réalisation de l'évaluation des besoins et du test de positionnement

Envoi des documents administratifs :

Contrat de formation professionnelle

Règlement intérieur

Convocation à la formation

Conditions Générales de Vente (CGV)

Programme de formation

10. Délais d'accès

Délai d'accès : 14 jours avant le début de la session

Ce délai peut être réduit en fonction des disponibilités et de l'urgence de la demande. Pour les personnes en situation de handicap, un délai supplémentaire peut être nécessaire pour la mise en place des aménagements.

11. Tarif

Tarif : 2 800 € HT par stagiaire

TVA non applicable, article 261-4-4° du CGI.

Possibilité de prise en charge par votre OPCO ou Pôle Emploi. Contactez-nous pour un devis personnalisé.

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

12. Méthodes pédagogiques et moyens pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques progressifs et structurés
Démonstrations en direct par le formateur
Exercices pratiques guidés puis en autonomie
Mises en situation professionnelle
Études de cas concrets tirés du terrain
Accompagnement individualisé et différencié
Échanges, questions-réponses et retours d'expérience

Moyens pédagogiques et outils mobilisés

Tables de massage professionnelles
huiles et produits bio adaptés
coussins de positionnement
mannequins anatomiques
supports pédagogiques illustrés
vidéos démonstratives

13. Modalités d'évaluation

Le dispositif d'évaluation comprend :

QCM de positionnement initial
mises en situation pratiques quotidiennes
évaluation continue par observation
examen final théorique (QCM) et pratique (protocole complet sur modèle)
Grille d'acquisition des compétences

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation seront remis à chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation.

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

14. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR) et aux personnes en situation de handicap (PSH).

Des aménagements spécifiques peuvent être mis en place selon les besoins identifiés :

- Adaptation des supports pédagogiques (police agrandie, contrastes renforcés)
- Aménagement des horaires et des pauses
- Temps supplémentaire pour les évaluations
- Salle accessible PMR
- Accompagnement individualisé renforcé

Merci de contacter le référent handicap en amont de la formation.

Référent handicap : MENDY Fideline

Email : hello@ameja.fr

Téléphone : 06 36 17 76 04

15. Indicateurs de performance – Année 2024

Indicateur	Résultat
Taux de satisfaction globale	100 / 100
Taux de réussite aux évaluations	100 %
Nombre de stagiaires formés	3
Taux d'abandon	0 %
Taux de recommandation	100 %

Ces indicateurs sont mis à jour annuellement et consultables sur le site internet de AMEJA.

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

16. Déroulé pédagogique de la formation (38 heures)

Formation : Massage Postpartum – Accompagnement maternel

Durée : 38 heures

Formateur: MENDY Fideline

Jour 1 – Fondamentaux du massage postpartum (6h30) :

Horaire	Contenu
09h00-09h30	Accueil, présentation de la formation et des objectifs
09h30-10h30	Anatomie et physiologie post-accouchement
10h30-11h30	Contre-indications absolues et relatives
11h30-13h00	Produits et huiles adaptés à la période postpartum
14h00-15h30	Positionnement sécurisé de la patiente (décubitus latéral, semi-assise)
15h30-16h30	Démonstration et pratique guidée de l'installation
16h30-17h00	Test de positionnement initial

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

Jour 2 – Techniques de recentrage et respiration (6h30) :

Horaire	Contenu
09h00–10h00	Respiration abdominale guidée et cohérence cardiaque
10h00–11h00	Body scan et relaxation progressive
11h00–12h00	Connexion mère-bébé par le toucher
13h00–14h30	Pratique guidée : animation d'une séance de recentrage complète
14h30–15h30	Techniques de visualisation et méditation postnatale
15h30–16h30	Mises en situation par binômes
16h30–17h00	Débriefing et retour d'expérience

Jour 3 – Massage du dos et des épaules (6h30) :

Horaire	Contenu
09h00–10h00	Effleurage du dos adapté au postpartum
10h00–11h00	Pétrissage doux des paravertébraux
11h00–12h00	Pressions glissées et mobilisations des épaules
13h00–14h30	Massage du sacrum et soulagement des tensions cervicales
14h30–15h30	Protocole complet du dos – pratique sur modèle
15h30–16h30	Corrections individuelles et perfectionnement
16h30–17h00	Exercices pratiques guidés

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

Jour 4 – Drainage des jambes et massage des pieds (6h30) :

Horaire	Contenu
09h00–10h00	Drainage lymphatique doux des membres inférieurs
10h00–11h00	Techniques de retour veineux et soulagement des œdèmes
11h00–12h00	Réflexologie plantaire adaptée au postpartum
13h00–14h30	Mobilisations articulaires des chevilles et des pieds
14h30–15h30	Protocole complet jambes et pieds – pratique sur modèle
15h30–16h30	Mises en situation et corrections
16h30–17h00	Exercices pratiques guidés

Jour 5 – Conscience du bassin et préparation périnéale (6h30) :

Horaire	Contenu
09h00–10h00	Exercices de conscience pelvienne sur ballon
10h00–11h00	Mobilisations du bassin (antéversion, rétroversion, cercles)
11h00–12h00	Travail du périnée et exercices de Kegel
13h00–14h30	Étirements sécurisés adaptés au postpartum
14h30–15h30	Construction d'une séquence bassin complète
15h30–16h30	Pratique guidée et corrections individuelles
16h30–17h00	Exercices pratiques guidés

AMEJA

Adresse: 78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES, 75008 PARIS

Siret: 90258969600019

Nda: 11756314575 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

V1 4 novembre 2024

Jour 6 – Protocole de séance et pratique professionnelle (5h30) :

Horaire	Contenu
09h00–10h00	Construction d'un protocole de séance complet (60 min)
10h00–11h00	Anamnèse prénatale et bilan initial
11h00–12h00	Éthique, déontologie et cadre professionnel
13h00–14h00	Test de positionnement fin de formation
14h00–15h00	Évaluation finale pratique (protocole complet sur modèle)
15h00–15h30	Bilan de formation et grille d'acquisition

Documents remis au stagiaire :

Support de cours / fiches pratiques

Attestation de fin de formation

Certificat de réalisation

Grille d'acquisition des compétences

Résultats des évaluations (test de positionnement début/fin)

Liens vidéos complémentaires