FORMATION DRAINAGE LYMPHATIQUE - 1 JOUR

Programme de formation professionnelle - Action de formation en présentiel

FICHE SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION

Intitulé	Formation Drainage Lymphatique Corps - 1 jour
Public visé	Professionnels du bien-être ou de l'esthétique, personnes en reconversion professionnelle, et personnes souhaitant développer une activité de massage esthétique et de bien-être.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	8 heures - 1 journée.
Modalité	Formation en présentiel.
Tarif	1 120 €
Lieu	5 rue Éole, 31380 Garidech. L'organisme peut, si nécessaire, louer une salle de formation adaptée.
Délai d'accès	Inscription selon disponibilités, avec un délai d'accès annoncé de 1 à 8 semaines. Réponse à toute demande sous 72 heures.
Contact	Cécile BEURTON - 06 80 68 81 02 - formation.beautelegerete@gmail.com

Objectifs opérationnels et évaluables

• Réaliser un protocole complet de drainage lymphatique corps dans le respect de l'enchaînement enseigné.

• Identifier les principales zones de travail et appliquer les gestes dans la direction adaptée au protocole.

• Maîtriser la pression, le rythme, la fluidité des manœuvres et adopter une posture professionnelle.

• Adapter la séance au profil du client en tenant compte des indications, précautions et contre-indications présentées en formation.

Description

Cette formation pratique permet d'apprendre un protocole de drainage lymphatique corps à visée esthétique et de bien-être. La journée alterne rappels théoriques, démonstration, pratique supervisée, corrections individualisées et évaluation des acquis.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les besoins d'aménagement sont étudiés en amont avec le bénéficiaire afin d'adapter, lorsque cela est possible, les conditions d'accueil et les moyens pédagogiques. Référente handicap : Cécile BEURTON - contact par téléphone ou par courriel aux coordonnées indiquées ci-dessus.

PROGRAMME DÉTAILLÉ - 8 HEURES

UNE JOURNÉE CENTRÉE SUR LA PRATIQUE ET LA MAÎTRISE DU PROTOCOLE

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 09h45	**Accueil et positionnement** Présentation de la journée, recueil des attentes et vérification du niveau initial par questions orales / test de positionnement.
09h45 - 10h15	**Rappels théoriques et démonstration** Système lymphatique, indications, précautions et contre-indications. Présentation de l'enchaînement, des gestes et de la direction des flux.
10h15 - 12h30	**Pratique guidée sur modèle** Mise en pratique des manœuvres sur les principales zones du corps. Corrections en temps réel : pression, rythme, posture, précision et fluidité.
12h30 - 13h30	**Pause déjeuner** - non comptabilisée dans les 8 heures de formation.
13h30 - 15h00	**Mise en situation / évaluation pratique** Réalisation d'une séquence de drainage sous observation de la formatrice. Évaluation de la qualité des gestes, de la pression, de la fluidité, de la posture et de l'ergonomie.
15h00 - 16h00	**Expérience en tant que receveur** Démonstration / pratique par la formatrice afin d'aider l'apprenant à identifier le ressenti recherché et à ajuster sa pratique.
16h00 - 17h00	**Perfectionnement** Nouvelle pratique sur modèle en intégrant les corrections et axes d'amélioration identifiés.
17h00 - 17h30	**Évaluation théorique** QCM de contrôle des connaissances, correction et réponses aux questions.
17h30 - 18h30	**Bilan et clôture** Retour personnalisé, bilan des acquis, remise du support pédagogique, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation et émargement.

Contenus abordés

• Bases du système lymphatique utiles à la pratique esthétique et de bien-être.

• Indications, précautions et contre-indications du protocole enseigné.

• Repérage des principales zones de travail : jambes, ventre, fesses, dos et zones ganglionnaires abordées dans le protocole.

• Apprentissage de l'enchaînement complet : direction, pression, rythme, fluidité, posture et ergonomie.

• Adaptation de la pratique et conseils professionnels de fin de séance.

MÉTHODES, MOYENS & ÉVALUATION

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS DE VALIDATION

Méthodes pédagogiques mobilisées

• Pédagogie active et participative.

• Alternance d'apports théoriques courts, de démonstrations et de mises en pratique.

• Pratique sur modèle sous supervision directe de la formatrice.

• Corrections individualisées et feedback oral tout au long de la journée.

• Support pédagogique remis à l'apprenant.

Moyens techniques

Table de massage, matériel nécessaire à la pratique, huile de massage et linge / draps d'enveloppement. Un modèle est utilisé pour les séquences pratiques prévues au programme.

Modalités d'évaluation des acquis

• Positionnement en début de formation afin d'identifier les attentes et le niveau initial.

• Observation continue des gestes pendant les mises en pratique.

• Évaluation pratique à l'aide d'une grille portant notamment sur l'enchaînement du protocole, la précision des gestes, la pression, le rythme, la fluidité, la posture et l'ergonomie.

• QCM en fin de formation pour vérifier les connaissances théoriques.

• Bilan oral individualisé en fin de journée.

Validation et suivi

La présence est tracée par feuille d'émargement. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation. Un questionnaire de satisfaction à chaud est proposé ; un suivi à froid peut être réalisé après la formation. Le stagiaire peut solliciter l'organisme par téléphone ou par courriel pour toute question relative au bon déroulement de l'action.

Formatrice

Cécile BEURTON - professionnelle de l'esthétique et du bien-être. Qualifications mentionnées dans le programme source : CAP Esthétique (option drainage lymphatique VODDER), BP Esthétique, CQP Spa Praticien, formation Drainage Lymphatique Renata França, ainsi que des formations complémentaires en nutrition, aromathérapie, madérothérapie et massage facial japonais.

Organisme de formation	BEAUTÉ ET LÉGÈRETÉ - Cécile BEURTON
SIRET	838 603 629 00018
N° de déclaration d'activité	76 31 11725 31 auprès du préfet de région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Téléphone	06 80 68 81 02
Courriel formation	formation.beautelegerete@gmail.com
Version du document	Version simplifiée Qualiopi - 08/09/2026

Document conçu comme programme synthétique d'information. Les procédures internes, preuves d'évaluation, feuilles d'émargement, questionnaires, réclamations et autres éléments du système qualité sont conservés séparément dans le dossier Qualiopi.