

FORMATION DRAINAGE LYMPHATIQUE - 4 JOURS

Programme de formation professionnelle - Action de formation en présentiel

FICHE SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION

Intitulé	Formation Drainage Lymphatique Corps - 4 jours
Public visé	Professionnels du bien-être ou de l'esthétique, personnes en reconversion professionnelle et personnes souhaitant développer une activité de massage minceur.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	32 heures - 4 journées.
Modalité	Formation en présentiel.
Tarif	1 120 €
Nombre de stagiaires	6 stagiaires maximum.
Lieu	5 rue Éole, 31380 Garidech. L'organisme peut, si nécessaire, louer une salle de formation adaptée.
Délai d'accès	Formation sur mesure selon disponibilités, avec un délai d'accès de 1 à 8 semaines. Réponse aux demandes sous 72 heures.
Contact	Cécile BEURTON - 06 80 68 81 02 - formation.beautelegerete@gmail.com

Objectifs opérationnels et évaluable

- Intégrer et pratiquer le protocole de drainage lymphatique.
- Savoir réaliser un drainage lymphatique corps complet.
- Maîtriser les différentes manœuvres enseignées et leur enchaînement.
- Adapter la pratique à chaque client en tenant compte des indications, précautions et contre-indications.
- Développer la précision, la fluidité, la pression, le rythme et la posture professionnelle.

Description

Formation pratique de 32 heures permettant l'apprentissage progressif du drainage lymphatique corps. Les quatre journées alternent théorie, démonstrations, pratique supervisée sur modèle, corrections individualisées, perfectionnement et évaluations.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les besoins des personnes en situation de handicap sont étudiés en amont afin de rechercher les adaptations possibles. Référente handicap : Cécile BEURTON.

PROGRAMME DÉTAILLÉ - 32 HEURES

QUATRE JOURNÉES D'APPRENTISSAGE, DE PRATIQUE ET DE PERFECTIONNEMENT

Jour 1 - Fondamentaux & membres inférieurs

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 10h00	Accueil et positionnement Présentation, attentes, niveau initial et introduction au système lymphatique.
10h00 - 12h30	Théorie et démonstration Indications, précautions, contre-indications et apprentissage des premières manœuvres.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner - non comptabilisée.
13h30 - 16h30	Pratique guidée Membres inférieurs : démonstration, répétition des gestes et corrections individualisées.
16h30 - 18h30	Perfectionnement Enchaînement, pression, rythme, posture et bilan de la journée.

Jour 2 - Abdomen, hanches & approfondissement

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 10h00	Rappel des acquis Questions et reprise des points clés de la veille.
10h00 - 12h30	Démonstration et pratique Travail du ventre et des zones associées selon le protocole enseigné.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner - non comptabilisée.
13h30 - 16h30	Pratique supervisée sur modèle Enchaînement des zones déjà apprises et intégration des nouvelles manœuvres.
16h30 - 18h30	Corrections et perfectionnement Fluidité, précision, rythme, pression et posture.

PROGRAMME DÉTAILLÉ - SUITE

MISE EN PRATIQUE DU PROTOCOLE COMPLET ET ÉVALUATION

Jour 3 - Haut du corps & protocole complet

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 10h00	Rappel des acquis Retour sur les deux premières journées.
10h00 - 12h30	Démonstration et apprentissage Travail du haut du corps et poursuite du protocole.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner - non comptabilisée.
13h30 - 16h30	Pratique du protocole complet Mise en situation sur modèle sous supervision.
16h30 - 18h30	Perfectionnement Corrections individualisées et préparation à l'évaluation finale.

Jour 4 - Maîtrise & évaluation

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 10h00	Accueil et questions Reprise des difficultés identifiées.
10h00 - 12h30	Révision du protocole complet Travail des points nécessitant un perfectionnement.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner - non comptabilisée.
13h30 - 16h30	Évaluation pratique Réalisation du protocole complet et évaluation des gestes, de la pression, du rythme, de la fluidité et de la posture.
16h30 - 17h30	Évaluation théorique QCM et correction.
17h30 - 18h30	Bilan et clôture Retour personnalisé, satisfaction, attestation et émargement.

MÉTHODES, MOYENS & ÉVALUATION

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS DE VALIDATION

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Pédagogie active et participative.
- Alternance d'apports théoriques, de démonstrations et de mises en pratique.
- Pratique sur modèle sous supervision directe de la formatrice.
- Corrections individualisées tout au long de la formation.
- Support pédagogique remis au stagiaire.

Moyens techniques

Table de massage, matériel nécessaire à la pratique, huile de massage, draps d'enveloppement / linge et modèles pour les séquences pratiques.

Modalités d'évaluation des acquis

- Positionnement en début de formation.
- Observation continue pendant les mises en pratique.
- Évaluation pratique du protocole complet à l'aide d'une grille détaillée.
- QCM de contrôle des connaissances théoriques.
- Bilan oral individualisé en fin de formation.

Validation et suivi

Feuille d'émargement, attestation de fin de formation, questionnaire de satisfaction à chaud et suivi à froid. Un accompagnement post-formation peut être assuré par téléphone ou par courriel.

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.