

**Académie de Shiatsu**  
**Disciplines Energétiques Sportives et Culturelles**

Siège Social : Le petit Pouyaud 7 Chemin du Château d'eau 24750  
CHAMPCEVINEL

Secrétariat : Académie Phocéenne 81 rue Chateaubriand 13007 MARSEILLE

Courriel : [therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr) Tél : 06 09 16 64 92/06 25 19 07 88

RNCP 32026 fiche inactive SIRET : 794 275 156 00022 N° déclaration d'activité : 72  
40 01069 40

Datadock : 0044544 Certifiée QUALIOPF en actions de formation

**FORMATION PROGRAMME AMMA - MASSAGE ASSIS**

Nous vous informons que dans l'état actuel de la législation française, il n'existe pas de Diplôme d'Etat de Technicien.ne en acupression énergétique et Réflexologie plantaire, ni de certification professionnelle inscrite au Répertoire National des certification professionnelle.

La certification d'école proposé par l'Académie de Shiatsu DESC valide un cursus reconnu par la profession pour sa qualité professionnelle tant au niveau technique, théorique et éthique.

Aucune candidature libre n'est possible.

**Présentation de notre école :**

L'Académie de Shiatsu Disciplines énergétiques Sportives et Culturelles propose des formations professionnelles dans les pratiques de santé dites complémentaires ou alternatives. La formation Amma est organisée dans 2 centres de formation : Cannes et Marseille, dans des locaux adaptés à la technicité de la pratique Amma.

**1. Définition de l'Amma :**

Le massage Amma trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise An Mo, puis, largement pratiqué au Japon par des personnes malvoyantes ou aveugles.

Cette technique se reçoit assis sur une chaise ergonomique. Recevoir régulièrement une séance de Amma aide à découvrir les changements possibles et certaines régularités qui se manifestent dans le corps. Ainsi, on évite l'accumulation de stress et toxines. Le candidat.e porte attention toute particulière à certains points en fonction des tensions rencontrées et s'adapte en fonction de chaque cas particulier.

### La pratique du Amma peut se résumer :

- L'intention de cette techniques manuelle est de relaxer mais aussi stimuler afin que la personne soit détendue durant la séance et après la séquence qu'elle ressente un état de bien-être..
- Le massage Amma agit sur le système nerveux et respiratoire
- Il régule le stress et les troubles musculo squelettiques
- Les manœuvres sont exécutées selon une séquence et un rythme pré établis.
- Il se pratique sur une chaise ergonomique, au travers des vêtements et dure entre 15 à 20 minutes.
- Il se pratique essentiellement sur la tête, la nuque, le dos, les membres supérieurs quelques fois sur les membres inférieurs par acupressions, pressions palmaires et étirements.

### Matériels techniques :

L'académie de shiatsu disciplines énergétiques sportives et culturelles met à disposition les chaises ergonomiques, charlottes, draps, et matériels désinfectants....

ACADÉMIE DE SHIATSU

## 2. Attitude et Ethique : Code de déontologie

Tous membres actifs s'engagent à respecter dès son inscription au règlement intérieur de l'Académie de Shiatsu DESC, les lois et règlement en vigueur en France et en Europe,

Il s'engage également à respecter l'intégrité physique, morale et la confidentialité des personnes,

Garantir une prestation dans les normes d'hygiène et de sécurité,

Exercer son activité en excluant toute forme de prosélytisme confessionnel, politique ou sectaire,

Il doit garder à l'esprit que ce n'est ni une pratique médicale, ni un massage, ni une idéologie mais une technique manuelle préventive.

Ne doit établir aucun diagnostic médical, ne pas prescrire des médicaments, diriger la personne plaignante vers un médecin.

Fixer des honoraires en les proportionnant aux prestations fournies et libre d'offrir des séances gratuites.

Posséder un casier judiciaire vierge de toute condamnation pour délit ou crime.

Le non-respect et le non-engagement par un membre actif des caractéristiques énumérées ci-dessus entrainera sa radiation immédiate.

Des poursuites pourraient être engagées à l'encontre de l'intéressé au cas où les intérêts moraux ou matériels de l'Académie de shiatsu et disciplines énergétiques Sportives et Culturelles seraient compromis.

Dans le cas d'une radiation, la citation illégitime de l'appartenance à l'académie ou/et l'utilisation du logotype feront l'objet de poursuites.

Information : Les élèves ont obligation à l'entrée de leur inscription de prendre connaissances du règlement intérieur et du code de déontologie de l'Académie de shiatsu et Disciplines énergétiques Sportives et Culturelles, ils porteront la mention manuscrite « lu et approuvé » leur nom prénom la date et leur signature.

Lu et approuvé

Date, le

Nom/Prénom de l'étudiant :

Signature

### 3. Informations générales d'accès à la formation :

#### Publics concernés :

- Personne âgée de 18 ans à l'inscription de la formation, et physiquement en mesure de prodiguer une séance de Amma.
- Professionnels.Iles de la santé
- Professionnels.Iles du bien-être
- Personnes s'intéressant aux techniques manuelles de santé

#### Prérequis :

- Aucun niveau d'étude est requis.

#### Objectifs de la formation :

- Réaliser une séance de Amma (technique manuelle d'acupression énergétique et étirements sur chaise ergonomique) adaptée au receveur dans un cadre et des conditions d'hygiène et de sécurité optimales pour favoriser le lâcher prise, le bien-être et la relaxation.
- Définir un protocole de séance à mettre en œuvre en utilisant les techniques manuelles fondamentales adaptées à la problématique du receveur, et à ses spécificités.
- Se perfectionner et se professionnaliser par le biais de la formation.
- Savoir gérer développer son entreprise et ou cabinet dans le secteur du bien-être.

#### Modalités et délais d'accès :

Le bulletin d'inscription est à remplir via le site acadmie-shiatsu.fr onglet « Je m'inscris » « bulletin d'inscription » ou peut être demandé à l'Ecole Académie de Shiatsu DESC, par mail : [therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr) ou par téléphone 06 09 16 64 92/06 25 19 07 88

Si inscription papier, le dossier est à compléter signer et à retourner à l'adresse suivante : Académie de Shiatsu Disciplines énergétiques Sportives et Culturelles 81 rue Chateaubriand 13007 MARSEILLE

Les inscriptions sont acceptées jusqu'à une semaine avant la date de rentrée et dans la limite des places disponibles (effectif maximum 10 élèves)

L'admission se fait après un entretien avec la direction et l'équipe pédagogique, et l'envoi ou la remise en mains propres d'une lettre de motivation accompagnée d'un CV et d'un questionnaire de positionnement. L'admission sera définitive après signature du contrat de formation professionnelle et des documents annexes.

**Durée :**

La formation se déroule sur trois jours dans l'année, se référer aux calendriers déposés sur le site. Cette formation se fait au rythme de 6 heures par jour - horaires de 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures.

De fait, elle est compatible avec une activité professionnelle.

Elle se compose :

- 18 heures de cours pratiques et cours théoriques en présentiel,
- 10 heures de travail personnel.

Cette formation se déroule uniquement sur Cannes et Marseille.

**Tarifs :**

Le coût de la formation pour les 3 jours est de 450,00€. Au coût de la formation s'ajoutent les frais de licence et d'adhésion 120,00€ .

La formation peut-être payable en plusieurs fois soit 3 chèques remis le jour d'entrée en formation, dont un encaissable dès la rentrée.

Si prise en charge partielle ou totale par un organisme financeur, demander un devis et se référer au site.

**Méthodes pédagogiques :**

Les modalités pédagogiques correspondent aux objectifs de la formation et à la réalité professionnelle dans le domaine du massage assis.

La formation se déroule en présentiel sous forme de cours pratiques et cours théoriques. Petit groupe de 10 élèves au maximum, travail en binôme.

Supervision et correction personnalisées tout au long des apprentissages.

**Moyens pédagogiques :**

Supports Pédagogiques :

- Convention de formation professionnelle,
- Livret technique,
- Application tsubook,
- Programme,



ACADÉMIE DE SHIATSU

- Calendrier,
- Code déontologique,
- Règlement intérieur,
- Sensibilisation aux risques psycho sociaux et responsabilité sociétale.

### **L'équipe pédagogique :**

Les formateurs.trices de l'Académie de Shiatsu Disciplines énergétiques Sportives et Culturelles sont des professionnel.les qualifié.es et expérimenté.es. Ils ou elles sont à l'écoute de vos besoins. Leur expertise et leur analyse vous permettront d'acquérir les compétences professionnelles visées par le métier.

Les locaux et matériels techniques sont adaptés à la formation.

### **Modalités d'évaluation :**

L'évaluation formatives se fait tout au long de ces 3 journées. Selon l'évolution du niveau de compétences de chaque bénéficiaire, une remédiation est proposée.

L'examen final consiste en une évaluation pratique devant un jury de professionnels.

Chaque épreuve permet de tester les compétences demandées.

- Une épreuve pratique d'une mise en situation professionnelle.

### **A/ Les compétences techniques.**

- Analyser la situation, vérifier la faisabilité technique du protocole.
- Savoir identifier les demandes (implicites/explicites) de la personne pour réaliser et adapter un protocole aux besoins spécifiques de la personne.
- Intégrer les contraintes liées à la personne : handicap, personnes âgées, jeunes enfants, personnes en difficulté....
- Préparer et conduire un protocole.
- Justesse et qualité de la technique de détente et de relaxation.

### **B/ les compétences relationnelles**

- Ecoute/accueil et relationnelle à la personne, public varié : enfants, personnes âgées, personnes présentant un handicap et difficultés à se mouvoir.....
- Prise en charge globale de la personne.
- Respect de l'intégrité morale physique de la personne.
- Respect de la confidentialité .
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité.
- Respect du délai de la séance.
- Présentation claire du travail proposé.



- Evaluer la stratégie du protocole choisi.

### **C/ Les compétences organisationnelles.**

- Organiser et maintenir l'espace de travail agréable et confortable (outils : chaises ergonomiques charlottes de protection et d'hygiène).
- Appliquer les règles relatives à l'hygiène et à la sécurité.
- Gérer les consommables, draps papier, charlotte, désinfectant, serviettes, savons, gérer l'approvisionnement.
- Suivre l'évolution du métier et savoir s'adapter.

A l'issue de la formation une attestation de formation est remise à l'élève accompagnée d'une grille de notation et une certification d'école de « Amma massage assis ».

### **Accessibilité aux personnes en situation d'handicap :**

La formation est ouverte à toute personne physiquement et psychologiquement en mesure de prodiguer une pratique manuelle énergétique. Notre école a accueilli et formé des personnes en situation d'handicap.

Contact de notre référent handicap :

Docteur Simone Tollini Nepveu

[therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr)

### **4. Informations générales sur le cursus :**

Tous.les candidats.es à l'examen de Amma doivent être rattachés à l'Académie de Shiatsu Disciplines énergétiques Sportives et Culturelles ou écoles habilitées par l'Académie de Shiatsu et DESC, tous.les étudiants.es doivent être à jour de leur cotisation, valider leur nombre d'heures de leur cursus et se présenter à l'examen final en vue de l'obtention de la certification d'école de Amma.

Tableau récapitulatif : Pré requis exigé pour l'obtention de la Certification d'école de Amma

- Adhésion à l'Académie de Shiatsu et Disciplines énergétiques Sportives et Culturelles pendant toute la durée de la formation - être à jour des cotisations,
- Code de déontologie daté et signé,
- Règlement de l'inscription à la session d'examen par chèque à l'ordre de l'Académie de Shiatsu DESC,
- Avoir 18 ans.

## 5. Programme des connaissances théoriques et pratiques

A - Amma : présentation de la technique

- Le Matériel - Le Lieu - L'Accueil - L'Ecoute - La Prise en charge – La Technique de la pratique

B - Le réveil énergétique

Techniques pour équilibrer le bon fonctionnement du corps humain

- Friction et pétrissage des mains
- Etirements des doigts
- Etirements des doigts en arrière
- Recharge des mains en énergie
- Friction des poignets
- Secouer les mains
- Frapper sur et derrière la tête
- Friction des tempes, et du front
- Percussions sur le thorax
- Percussions sur les bras
- Stimulation de la respiration, frappe sur le thorax et dos
- Percussion sur les omoplates
- Pressions sous les côtes
- Percussions le long des jambes, intérieur et extérieur
- Friction des genoux, des tibias
- Auto-massage du bas du dos



指  
圧

ACADÉMIE DE SHIATSU

### 1. Le Lâcher Prise

- Relâchement du dos
- Relâchement des bras (le pendule)
- Relâchement de l'épaule
- Rouler de bras

### 2. Détendre et Stimuler

a) Position du donneur face au dos du receveur

- Détendre les trapèzes
- Rotation sur les omoplates
- Pressions de chaque côté de la colonne
- Etirement de la colonne
- Pressions shiatsu



b) Position du donneur face à la tête du receveur

- Pattes de chat sur les épaules
- Shiatsu des épaules
- Pressions des bras de chaque côté et mains

c) Position du donneur latéral au receveur

- Massage du cou
- Shampooiner la tête

d) Position du donneur face au dos du receveur

- Marche de l'ours
- Frictions du dos et de la colonne
- Claquements

### 3. Fin de séance

- Tourner la tête
- Friction des bras dans leur ensemble
- Secouer les bras
- Etirements des bras

### Contacts

- Directeur Technique et Pédagogique :  
Rolland BOUDET 06 09 16 64 92  
[therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr)
- Référente Administratif et Pédagogique :  
Marie-José GONZALES 06 25 19 07 88  
[mjq06580@gmail.com](mailto:mjq06580@gmail.com)
- Référente Handicap :  
Docteur Simone Tollini Nepveu  
[therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr)
- Référent.e du Décrochage d'étude  
Marie-José GONZALES 06 25 19 07 88  
[mjq06580@gmail.com](mailto:mjq06580@gmail.com)
- Formateur.rices de l'école  
Rolland BOUDET  
Marie-José GONZALES  
Michel BORDENAVE



指  
圧

ACADÉMIE DE SHIATSU

Karine PEDROLETTI  
Lydie PERRIN assistante formatrice  
[therapie-shiatsu@wanadoo.fr](mailto:therapie-shiatsu@wanadoo.fr)

