Programme de formation individuelle
– MODULE 1.1 –
Théorie, cadre et bonne pratique
du massage bien-être

Sommaire

Objectifs, compétences et aptitudes 2
Public concerné et prérequis 2
Qualification des intervenants 2
Moyens pédagogiques 2
Moyens techniques à disposition 2
Durée et effectifs 3
Déroulement 3
Modalités d'évaluation des acquis 3
Sanction visée 4
Matériel nécessaire 4
Délais administratif 4
Délais d'accès 4
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite 4
Accessibilité aux personnes en situation précaire 4
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi 4
Taux de réussite 4
Taux de satisfaction 4
Tarifs 5
Débouchés 5

Dernière mise à jour : 22/02/25

Objectifs, compétences et aptitudes

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. La seule connaissance de protocoles de massages est insuffisante pour garantir une prestation de qualité. Ainsi, ce module permet d'acquérir et de maîtriser les différentes bases théoriques et pratiques de la profession, aussi bien pour le choix du matériel et des huiles, que pour la sécurité et l'hygiène générale, en passant par une bonne connaissance du cadre légal, des bienfaits et des contre-indications.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Se conformer, maîtriser et présenter le cadre de sa pratique de bien-être sur le plan de la légalité, de l'hygiène, de la sécurité, du respect de l'intimité et de la confidentialité ;
- Énumérer les bienfaits, les techniques de base, les restrictions et les contre-indications du massage bien-être ;
- Choisir, installer et entretenir son matériel professionnel ;
- Décrire ses différentes huiles de massage en termes de bienfaits et de précautions éventuelles ;
- Conseiller l'huile de massage la plus adaptée selon les attentes, les besoins et les éventuelles contre-indications évoquées par le client ;
- Maîtriser les postures de base du massage pour la sécurité du masseur.

Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres ;
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

Qualification des intervenants

Yoann FONTE est massothérapeute énergéticien et sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Voilà pourquoi il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie analytique et thérapie de couple. En parallèle, il est auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel et spirituel.

Moyens pédagogiques

- Pratique des massages en binôme avec le formateur, ou sur un modèle si nécessaire ;
- Méthode d'enseignement active et participative.

Moyens techniques à disposition

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement ;
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition ;
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises ;
- Tables de massage.

Durée et effectifs

1 jour, soit un total de 7 heures. Session individuelle.

Déroulement

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression de la formation.

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation

9h45 : Histoire du massage : origines et cadre légal

10h15 : Pause

10h30 : Le massage : les bienfaits, les caractéristiques, le respect de l'intimité, les contre-indications

11h30 : Le matériel : choix et entretien

12h00 : Mise en pratique de l'installation du matériel

12h30 : Déjeuner

- **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Les huiles : végétales et essentielles

14h00 : La sécurité : les huiles, la pratique du massage et le matériel

15h30 : Pause

15h45 : Mise en pratique des positions de sécurité pour le masseur et le massé

16h30 : Évaluation écrite

17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider un critère. 70 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

- Évaluation théorique écrite en fin de module. Notation sur 20 points. 12 points au minimum pour valider l'aspect théorique du module.

Sanction visée

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs ;
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses ;
- Maillot de bain (deux pièces impérativement pour les femmes) ou sous-vêtements salissables ;
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table ;
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir ;
- Serviette moyenne (40 x 80cm minimum) pour le jeu de serviette poitrine ;
- Protège-têtière ou une petite serviette (30 x 50cm minimum) ;
- Serviette essuie-main ;
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin…), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

Délais administratif

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme (OPCO, Pôle Emploi…).

Délais d'accès

- De 1 à 3 mois pour une formation dans nos locaux (inter-entreprise) ;
- De 1 à 3 mois pour une formation au sein de vos locaux (intra-entreprise).

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

Accessibilité aux personnes en situation précaire

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi

Pôle Emploi est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

Taux de réussite

100% (selon étude du 04/2025)

Taux de satisfaction

98% (selon étude du 04/2025)

Tarifs

- 500 euros nets (exempt de TVA) pour un financement par un organisme ;
- 400 euros nets (exempt de TVA) pour un financement personnel.

Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...