



## BLOC 1

# CONNAISSANCES ET TECHNIQUES DE BASE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE



Dernière mise à jour : 03/03/2026  
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 6 -

# SOMMAIRE

---

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



## 1. Informations générales et Équipe

<b>Intitulé</b>	<b>Connaissances et techniques de base en massage bien-être</b>	
<b>Code Formation</b>	1	
<b>Modalité</b>	<b>PRÉSENTIEL</b>	
<b>Format</b>	<b>COLLECTIF</b>	<b>INDIVIDUEL</b>
<b>Durée totale</b>	9 jours (63 h)	7 jours (49 h)
<b>Capacité d'accueil</b>	De 2 à 6 pers.	1 personne

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

**Yoann Fonte** : *Massothérapeute spécialisé en techniques tissulaires profondes, circulatoires et en fasciathérapie, ainsi que sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie et thérapie de couple, ainsi qu'auteur d'ouvrages de développement personnel.*

## 2. 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.

## 3. Objectifs, compétences et aptitudes

### Les objectifs visés sont les suivants :

Ce cursus fondamental permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques indispensables à l'exercice du métier de praticien en massage bien-être. Il allie la maîtrise du cadre professionnel, la connaissance du corps humain et l'apprentissage des manœuvres essentielles.

Le bloc 1 comprend :

- **Module 1.1** : Théorie, cadre et bonnes pratiques du massage bien-être
- **Module 1.2** : Accompagnement global et structuré du client
- **Module 1.3** : Anatomie et physiologie humaine
- **Module 1.4** : Massages segmentaires et personnalisés (Californien & Suédois)

- **Évaluation** : Remise de fiches de suivi de pratique

**Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :**

- Appliquer le cadre légal, les règles d'hygiène et de sécurité propres à la pratique du bien-être ;
- Expliquer l'anatomie et la physiologie humaine (systèmes et locomoteur) appliquées au massage ;
- Identifier les bienfaits, les limites et les contre-indications physiologiques ;
- Préparer son matériel professionnel et adopter des postures ergonomiques de sécurité ;
- Sélectionner et conseiller les huiles (végétales et essentielles) adaptées à l'entretien préalable ;
- Structurer un accueil client et conduire un accompagnement global, de la prise de RDV à l'entretien final ;
- Exécuter des protocoles de massages segmentaires (techniques californiennes et suédoises) sur l'ensemble du corps ;
- Concevoir des programmes de soins et des protocoles de massages personnalisés.

## 4. Moyens pédagogiques et techniques

**Les moyens pédagogiques sont les suivants :**

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ou le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.

*Format Collectif :*

- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire.

*Format Individuel :*

- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par le formateur.

**Les moyens techniques à disposition sont les suivants :**

- 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.

## 5. Déroulement de la formation

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 du groupe.

**Déroulement :**

Le cursus s'adapte au format choisi : 9 jours (63h) en collectif ou 7 jours (49h) en individuel.

- **Format Collectif (9j)** : Allie les modules théoriques (1.1, 1.2, 1.3) en individuel et la pratique du module 1.4 en groupe.
- **Format Individuel (7j)** : Intégralité du parcours en tête-à-tête.

En individuel, la durée est plus courte car l'élève pratique en continu sans alternance de binôme. L'élève bénéficie d'une transmission privilégiée où il **reçoit également le massage par le formateur** pour intégrer le ressenti.

## 6. Modalités d'évaluation et sanctions

### Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors des modules. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique d'un module.
- Évaluation théorique écrite en fin de module. Notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un module.
- Réalisation de fiches de suivi individuel justifiant de la pratique personnelle d'au moins 10 séances d'accompagnement en massage bien-être.

### Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis à chaque fin de module.
- Attestation et certificat de réalisation globale remis après pratique personnelle.

## 7. Accessibilité et Inclusion

### Personnes en situation de handicap :

Notre organisme est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Notre salle de formation est accessible par ascenseur. Notre espace de préparation étant réservé à l'équipe, un accompagnement est assuré pour vos repas et pauses. (*Nota : la configuration de notre WC intérieur ne permet pas l'accès en fauteuil roulant*). L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont nos partenaires référents pour étudier avec vous les modalités d'adaptation de votre accueil.

### Personnes en situation précaire :

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

### Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

## 8. Indicateurs de résultats (Performance)

**Taux de réussite :** 100% (depuis 2023 et selon étude du 04/2026)

**Taux de satisfaction :** 99% (depuis 2023 et selon étude du 04/2026)

## 9. 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-tête 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.

## **10. Tarifs et délais**

### **Tarifs en format collectif :**

- 2 295 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 2 430 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

### **Tarifs en format individuel :**

- 2 700 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 2 700 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

### **Délais administratifs :**

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

### **Délais d'accès à la formation :**

- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation collective dans nos locaux (inter-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

## **11. 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...