



MODULE 1.4

MASSAGES SEGMENTAIRES ET PERSONNALISÉS - TECHNIQUES CALIFORNIENNES ET SUÉDOISES



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

- 1 / 8 -

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

Intitulé	Massages segmentaires et personnalisés - Techniques californiennes et suédoises
Code Formation	1.4
Modalité	PRÉSENTIEL
Format	COLLECTIF
Durée totale	6 jours (42 h)
Capacité	De 2 à 6 pers.

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 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'pratiquer des techniques de massages bien-être de 30 minutes par partie de corps en appliquant la compréhension anatomique (constitution musculo-squelettique et décomposition des mouvements) de ces différents segments. Ce module permet également d'assimiler les caractéristiques et la structuration d'un protocole de massage afin de pouvoir créer ses propres enchainements. Ainsi, le masseur sera en capacité de créer des massages en techniques californiennes et suédoises, et des programmes personnalisés en adéquation avec les attentes et besoins de ses clients.

Ce module est le cœur de la personnalisation du soin. En apprenant à segmenter le corps en protocoles ciblés de 30 minutes (visage, dos, jambes...), le praticien acquiert une boîte à outils technique issue du californien et du suédois. Cette approche modulaire permet de créer des massages "sur-mesure" parfaitement adaptés aux zones de tensions spécifiques de chaque client.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Analyser la constitution et la mécanique musculo-squelettique des différents segments corporels ;
- Restituer avec précision les manœuvres de massage spécifiques à chaque zone ;
- Exécuter des protocoles de 30 minutes (californien/suédois) sur les segments : visage/cuir chevelu, membres supérieurs, thorax/abdomen, dos/épaules, membres inférieurs ;
- Identifier les indications et contre-indications propres à chaque segment corporel ;
- Ajuster sa technique, son rythme et sa pression pour atteindre les objectifs fixés avec le client ;
- Structurer un protocole de massage avec une progression logique et fluide ;
- Concevoir des programmes d'accompagnement sur-mesure en combinant les techniques apprises.

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

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.

JOUR 1 : Massage visage et cuir chevelu (7h00)

MATIN (3h00)

- 09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
- 09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation
- 09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie crânienne
- 10h30 : Pause
- 10h45 : Démonstration du massage du visage
- 11h00 : Mise en pratique du massage du visage
- 12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

- 13h30 : Démonstration du massage du cuir chevelu

13h45 : Mise en pratique du massage du cuir chevelu
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet visage - cuir chevelu
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Massage membres supérieurs (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres supérieurs
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage sur la face externe
11h00 : Mise en pratique du massage sur la face externe
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du massage sur la face interne et sur la main
13h45 : Mise en pratique du massage sur la face interne et sur la main
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet membres supérieurs
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 : Massage thorax et abdomen (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie thoracique et abdominale
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage sur le thorax
11h00 : Mise en pratique du massage sur le thorax
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du massage sur l'abdomen
13h45 : Mise en pratique du massage sur l'abdomen
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet thorax-abdomen
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 4 : Massage épaules et dos (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie vertébrale et dorsale
10h30 : Pause

10h45 : Démonstration du massage des épaules et du dos partie 1
11h00 : Mise en pratique du massage des épaules et du dos partie 1
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du massage des épaules et du dos partie 2
13h45 : Mise en pratique du massage des épaules et du dos partie 2
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet épaules-dos
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 5 : Massage membres inférieurs (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres inférieurs
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage sur la face postérieure
11h00 : Mise en pratique du massage sur la face postérieure
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du massage sur la face antérieure
13h45 : Mise en pratique du massage sur la face antérieure
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet des membres inférieurs
17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 6 : Massages personnalisés et programme bien-être (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Les caractéristiques et différents types de massage bien-être, structuration d'un protocole de massage, programme d'accompagnement bien-être
11h00 : Pause
11h15 : Réalisation des entretiens et rédaction des protocoles de massage personnalisé d'1h00
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique des protocoles de massage personnalisé d'1h00 GROUPE 1
14h45 : Entretien final et proposition d'un programme d'accompagnement personnalisé GROUPE 1
15h00 : Pause
15h15 : Mise en pratique des protocoles de massage personnalisé d'1h00 GROUPE 2
16h30 : Entretien final et proposition d'un programme d'accompagnement personnalisé GROUPE 2
16h45 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

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 : 100% (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 :

- 1 350 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 1 500 € 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...