



MODULE 1.4

MASSAGES SEGMENTAIRES ET PERSONNALISÉS - TECHNIQUES CALIFORNIENNES ET SUÉDOISES



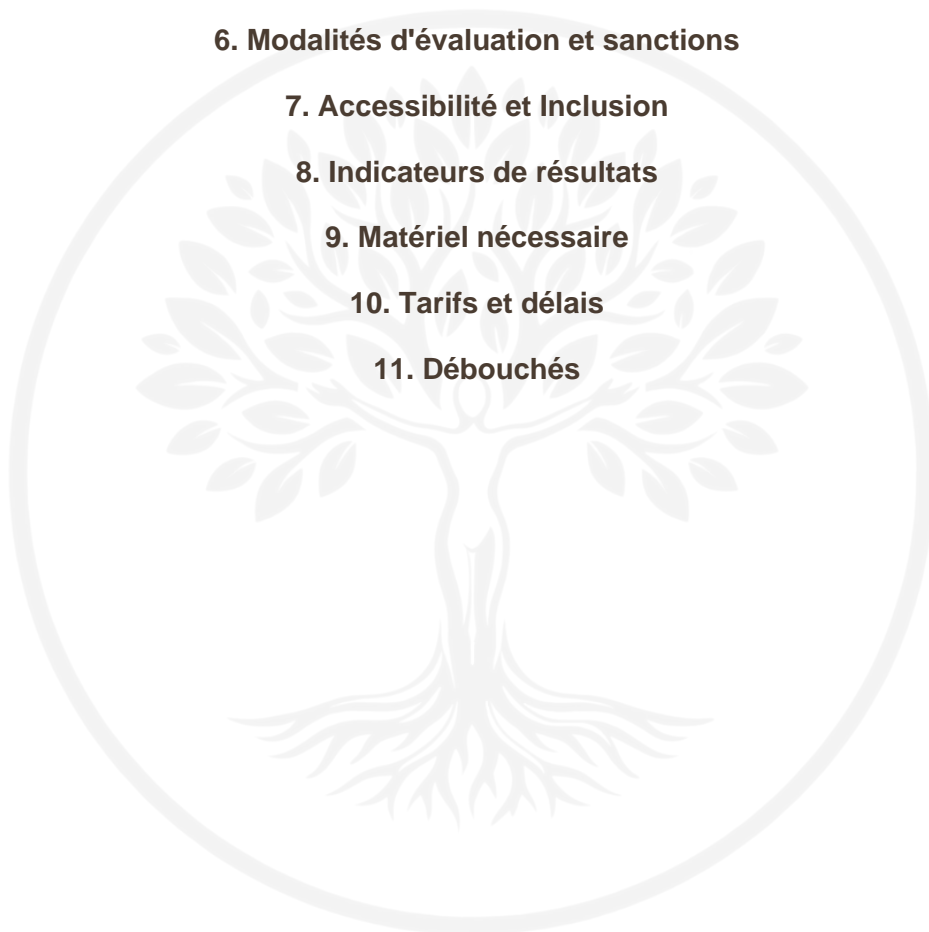
Dernière mise à jour : 03/03/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 8 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

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	INDIVIDUEL
Durée totale	4 jours (28 h)
Capacité	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 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 le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- 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 de la formation.

JOUR 1 : Massages visage - cuir chevelu et membres supérieurs (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation

09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie crânienne

10h15 : Démonstration du massage du visage

10h30 : Mise en pratique du massage du visage + réception

11h15 : Pause
11h30 : Démonstration du massage du cuir chevelu
11h45 : Mise en pratique du massage du cuir chevelu + réception
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique du protocole complet du visage - cuir chevelu
14h15 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres supérieurs
14h45 : Démonstration du massage sur la face externe des membres supérieurs
15h00 : Mise en pratique du massage sur la face externe des membres supérieurs + réception
15h30 : Pause
15h45 : Démonstration du massage sur la face interne des membres supérieurs
16h00 : Mise en pratique du massage sur la face interne des membres supérieurs + réception
16h30 : Mise en pratique du protocole complet des membres supérieurs
17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Massages thorax - abdomen et épaules - dos (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie thoracique et abdominale
10h15 : Démonstration du massage sur le thorax
10h30 : Mise en pratique du massage sur le thorax + réception
11h15 : Pause
11h30 : Démonstration du massage sur l'abdomen
11h45 : Mise en pratique du massage sur l'abdomen + réception
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique du protocole complet thorax-abdomen
14h15 : Bienfaits, contre-indications et anatomie vertébrale et dorsale
15h00 : Démonstration du massage des épaules et du dos partie 1
15h15 : Mise en pratique du massage des épaules et du dos partie 1 + réception
16h00 : Pause
16h15 : Démonstration du massage des épaules et du dos partie 2
16h30 : Mise en pratique du massage des épaules et du dos partie 2 + réception
17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 : Membres inférieurs et entraînement (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Mise en pratique du protocole complet épaules-dos
10h30 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres inférieurs

- 5 / 8 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

11h15 : Pause

11h30 : Démonstration du massage sur la face postérieure

11h45 : Mise en pratique du massage sur la face postérieure + réception

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du massage sur la face antérieure

13h45 : Mise en pratique du massage sur la face antérieure + réception

14h30 : Mise en pratique du protocole complet des membres inférieurs

15h15 : Pause

15h30 : Entraînement segmentaire au choix

17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 4 : Massages personnalisés et programme bien-être (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil 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 CAS 1

15h00 : Entretien final et proposition d'un programme d'accompagnement personnalisé CAS 1

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique des protocoles de massage personnalisé d'1h00 CAS 2

17h00 : Entretien final et proposition d'un programme d'accompagnement personnalisé CAS 2

17h15 : 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 individuel :

- 1 800 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 1 800 € 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 :

- 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...

