



**SPE 01**

# **MASSAGE DEEP TISSUE NIVEAU 2**



Dernière mise à jour : 26/02/2026  
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 7 -

## 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>Massage Deep Tissue Niveau 2</b>
<b>Code Formation</b>	SPE 01
<b>Modalité</b>	<b>PRÉSENTIEL</b>
<b>Format</b>	<b>COLLECTIF</b>
<b>Durée totale</b>	3 jours (21 h)
<b>Capacité</b>	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

- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.
- Validation préalable du « MODULE 2.5 – Massage Deep Tissue Niveau 1 » obligatoire.

## 3. Objectifs, compétences et aptitudes

### Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux personnes en reconversion, aux passionnés et aux professionnels souhaiter porter leur maîtrise du Deep Tissue à un niveau supérieur. Il consiste en l'acquisition des connaissances anatomiques et analytiques nécessaires à la spécialisation en massage Deep Tissue.

Cette masterclass pousse l'analyse anatomique à son maximum. En appliquant l'étude des chaînes musculaires complexes, des fascias et des trigger points, le praticien apprend à traiter des problématiques ciblées (nuque, lombaires, épaules). C'est le module d'expertise ultime pour les masseurs souhaitant une approche pratique et analytique de haut niveau.

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

- Décrire les structures anatomiques pour analyser l'impact des chaînes musculaires, des fascias et des trigger points

- ;
- Analyser les problématiques du client afin de définir un protocole de massage Deep Tissue spécifique ;
  - Réaliser un protocole de massage personnalisé de 60 minutes de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
  - Établir un suivi à court, moyen ou long terme en massage Deep Tissue selon des objectifs clairement définis avec le client.

## 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 (7h00)

#### MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

09h45 : Les chaînes musculaires

10h30 : Pause

10h45 : Le Rolfing® et les fascias : définition et anatomie, composition et structure, rôles, altération et dysfonctionnement

11h30 : Pathologies musculaires et troubles courants

12h00 : Les trigger points, les points Knap et rappel anatomique + terminologie

12h30 : Déjeuner

#### APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Cas pratique 1 : tensions à la nuque

15h30 : Pause

15h45 : Cas pratique 1 : tensions à la nuque

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

### JOUR 2 (7h00)

### MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30  
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses  
09h45 : Cas pratique 2 : tensions bas du dos  
11h00 : Pause  
11h15 : Cas pratique 2 : tensions bas du dos  
12h30 : Déjeuner

### APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Cas pratique 3 : tensions fessiers et membres inférieurs  
15h30 : Pause  
15h45 : Cas pratique 3 : tensions fessiers et membres inférieurs  
17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses  
17h30 : Fin de la journée

## **JOUR 3 (7h00)**

### MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30  
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses  
09h45 : Cas pratique 4 : tensions aux genoux  
11h00 : Pause  
11h15 : Cas pratique 4 : tensions aux genoux  
12h30 : Déjeuner

### APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Cas pratique 5 : tensions aux épaules  
15h30 : Pause  
15h45 : Cas pratique 5 : tensions aux épaules  
17h00 : 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 2025 et selon étude du 04/2026)

**Taux de satisfaction :** 100% (depuis 2025 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 :**

- 675 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 750 € 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...

