



SPE 02

MASSAGE DEEP TISSUE NIVEAU 3



Dernière mise à jour : 05/07/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 7 -

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

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale ou kinésithérapique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

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	Massage Deep Tissue Niveau 3
Code Formation	SPE 02
Modalité	PRÉSENTIEL
Format	COLLECTIF
Durée totale	3 jours (21 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

- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.
- Validation préalable des modules « 2.5 – Massage Deep Tissue Niveau 1 » et « SPE 01 – Massage Deep Tissue Niveau 2 » obligatoire.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de perfectionnement s'adresse aux personnes en reconversion, aux passionnés et aux professionnels souhaitant porter leur maîtrise du Deep Tissue à un niveau expert.

L'objectif est d'approfondir la précision du toucher en intégrant une connaissance pointue des fascias et des chaînes myofasciales. Cette formation permet d'acquérir la maîtrise d'outils complémentaires — les ventouses (Cupping) et le Gua Sha (Scraping) — afin d'optimiser la décompression tissulaire, de libérer les adhérences profondes et de restaurer la mobilité du corps.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Approfondir l'analyse théorique des chaînes myofasciales et comprendre leur rôle dans les restrictions de mobilité ;
- Développer un toucher myofascial précis pour détecter et libérer les zones de densification tissulaire ;
- Expliquer la théorie et utiliser des ventouses (cupping) en modes statique et dynamique pour favoriser la décompression ;
- Démontrer la théorie et utiliser des gua sha (scraping) pour libérer les adhérences et stimuler la microcirculation fasciale ;
- Identifier les indications et contre-indications spécifiques à l'utilisation des outils (ventouses et gua sha) ;
- Adapter sa posture et sa pression pour garantir un soin sécuritaire, efficace et respectueux du receveur.

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.
- Gua sha.
- Ventouses.

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 : Les Fascias – Relâchement manuel et écoute tissulaire (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

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

09h45 : Les fascias : anatomie, physiologie, tenségrité et rôle dans les tensions chroniques

11h00 : Pause

11h15 : Le toucher fascial : écoute tissulaire et techniques de relâchement superficiel (démonstration et mise en pratique)

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Techniques de relâchement myofascial profond : utilisation avancée des avant-bras, coudes et jointures

14h30 : Mise en pratique : protocole fascias sur le dos et la ceinture scapulaire

15h30 : Pause

15h45 : Mise en pratique : protocole fascias sur les membres inférieurs (bassin et jambes)

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Les Gua Sha – Libération des stases et friction (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses

09h45 : Introduction au Gua Sha (Scraping) : origines, choix du matériel, effets physiologiques, bienfaits et contre-indications

11h00 : Pause

11h15 : Prise en main de l'outil : adaptation des angles, gestion de la pression et techniques de raclage (démonstration et pratique)

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration et mise en pratique : intégration du Gua Sha sur la zone dorsale et cervicale

15h15 : Pause

15h30 : Démonstration et mise en pratique : intégration du Gua Sha sur les membres et zones articulaires

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 : Les Ventouses – Décompression et intégration complète (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses

09h45 : Introduction aux ventouses (Cupping) : types de ventouses (silicone, à pompe), principes de décompression et précautions d'usage

11h00 : Pause

11h15 : Ventouses sèches (dry cupping), ventouses éclair (flash cupping) et ventouses glissées : techniques de pose, démonstration et mise en pratique

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Stratégie de soin : comment et quand intégrer les outils (Fascias, Gua Sha, Ventouses) dans un protocole Deep Tissue

14h00 : Mise en pratique globale GROUPE 1 : enchaînement complet sur un cas pratique

15h30 : Pause

15h45 : Mise en pratique globale GROUPE 2 : enchaînement complet sur un cas pratique

17h15 : Bilan de fin de formation

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)

Les données statistiques de ce programme sont en cours de consolidation afin de garantir un volume de retours suffisant et représentatif.

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...