



**Programme de formation**  
**– BLOC 1 –**  
**Connaissances et techniques de base**  
**en massages bien-être**

**Sommaire**

Objectifs, compétences et aptitudes.....	2
Public concerné et prérequis .....	3
Qualification des intervenants .....	3
Moyens pédagogiques .....	3
Moyens techniques à disposition.....	3
Durée et effectifs .....	4
Déroulement.....	4
Modalités d'évaluation des acquis .....	4
Sanction visée .....	4
Matériel nécessaire .....	4
Délais administratif .....	5
Délais d'accès .....	5
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite .....	5
Accessibilité aux personnes en situation précaire .....	5
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi .....	5
Taux de réussite.....	5
Taux de satisfaction .....	5
Tarifs .....	5
Débouchés .....	5

*Dernière mise à jour : 15/12/23*

### **Objectifs, compétences et aptitudes**

Ce bloc 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. Voilà pourquoi ce bloc permet d'acquérir toutes les compétences de base sur le plan pratique et théorique.

- Le MODULE 1.1 permet d'acquérir et de maîtriser les différentes bases théoriques et pratiques de la profession, aussi bien pour le choix du matériel et des huiles, que pour la sécurité et l'hygiène générale, en passant par une bonne connaissance du cadre légal, des bienfaits et des contre-indications.
- Le MODULE 1.2 permet d'acquérir et de maîtriser les différentes étapes d'accueil d'un client, de la prise de rendez-vous à l'entretien final.
- Le MODULE 1.3 permet d'acquérir une bonne compréhension du fonctionnement du corps humain afin d'offrir un meilleur accompagnement et, de mieux intégrer les bienfaits et contre-indications relatifs au massage de bien-être.
- Le MODULE 1.4 permet d'acquérir des techniques de massages bien-être de 30 minutes par partie de corps en intégrant la compréhension anatomique (constitution musculo-squelettique et décomposition des mouvements) de ces différents segments.
- Le MODULE 1.5 permet d'intégrer 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 et des programmes personnalisés en adéquation avec les attentes et besoins de ses clients.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Se conformer, maîtriser et savoir présenter le cadre de sa pratique de bien-être sur le plan de la légalité, de l'hygiène, de la sécurité, du respect de l'intimité et de la confidentialité ;
- Énumérer les bienfaits, les techniques de base, les restrictions et les contre-indications du massage bien-être ;
- Choisir, installer et entretenir son matériel professionnel ;
- Décrire ses différentes huiles de massage en termes de bienfaits et de précautions éventuelles, et conseiller la plus adaptée ;
- Conseiller l'huile de massage la plus adaptée selon les attentes, les besoins et les éventuelles contre-indications évoquées par le client ;
- Renseigner un client et recueillir les informations nécessaires à la prise d'un rendez-vous ;
- Accueillir un client dans son salon de massage ;
- Organiser une intervention massage à domicile ;
- Structurer un entretien préalable avec un client et proposer un massage de bien-être adaptés aux demandes, besoins et éventuelles restrictions de celui-ci ;
- Accompagner le client tout au long du déroulement de la prestation, notamment sur le plan émotionnel ;
- Organiser un entretien final permettant de partager les ressentis respectifs, puis d'apporter des conseils et recommandations ;
- Proposer un programme et organiser le suivi à plus ou moins long terme du client ;

- Comprendre le fonctionnement global du corps humain, du niveau chimique au niveau organisme ;
- Maîtriser l'appellation des principaux os et muscles composant le système locomoteur humain ;
- Connaître les liens entre les différents systèmes composant l'organisme afin de mieux répondre aux problématiques rencontrées par les clients ;
- Connaître les différentes physiopathologies et les associer aux contre-indications relatives au massage de bien-être ;
- Associer les bienfaits connus du massage de bien-être à la physiologie humaine pour pouvoir les expliquer aux clients ;
- Comprendre la constitution et le fonctionnement des différents segments du corps sur le plan musculo-squelettique ;
- Intégrer les manœuvres de massage propres à chacun des segments ;
- Acquérir des protocoles de massage bien-être de 30 minutes pour les segments corporels suivants : visage et crâne, membres supérieurs, thorax et abdomen, épaules et dos, membres inférieurs ;
- Comprendre la structuration logique et progressive inhérente à un protocole de massage de bien-être ;
- Créer ses propres protocoles et programmes de massages ;
- Acquérir une posture d'adaptabilité nécessaire à la personnalisation des accompagnements.

### **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.

### **Qualification des intervenants**

Yoann FONTE est massothérapeute énergétique et sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Voilà pourquoi il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie analytique et thérapie de couple. En parallèle, il est auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel et spirituel.

### **Moyens pédagogiques**

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ;
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire ;
- Méthode d'enseignement active et participative.

### **Moyens techniques à disposition**

- 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.

### **Durée et effectifs**

15 jours non consécutifs, soit un total de 105 heures. Effectif de 3 stagiaires minimum et de 10 au maximum par session.

### **Déroulement**

- MODULE 1.1 : Théorie, cadre et bonne pratique du massage bien-être (2 jours, 14h)
- MODULE 1.2 : Accompagnement global et structuré du client (2 jours, 14h)
- MODULE 1.3 : Anatomie et physiologie humaine (3 jours, 21h)
- MODULE 1.4 : Massages segmentaires (3 jours puis 2 jours, 35h)
- MODULE 1.5 : Créer ses massages et programmes bien-être (2 jours, 14h)
- Pratique personnelle de 10 séances minimum avec remise des fiches de suivi individuel pour inscription à la journée de restitution globale
- Restitution globale (1 jour, 7h)

Déroulement type d'une journée : accueil des stagiaires, révision de la veille le cas échéant, alternance entre enseignements théoriques et pratiques, réponses aux questions en temps réel, bilan de fin de journée.

### **Modalités d'évaluation des acquis**

- Évaluation pratique en continue lors des modules. Cinq critères de notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider un critère. 70 points total au minimum pour valider l'aspect pratique d'un module.
- Évaluation théorique écrite en fin de module Notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider chaque module.
- Réalisation de fiches de suivi individuel justifiant de la pratique personnelle d'au moins 10 séances d'accompagnement en massage bien-être.
- Évaluation finale lors de la restitution globale. Cinq critères de notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider un critère. 70 points total au minimum pour valider le bloc.

### **Sanction visée**

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module ;
- Attestation et certificat de réalisation globale remis après la restitution globale.

### **Matériel nécessaire**

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs ;
- Tenue souple et confortable ;
- 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.

### **Délais administratif**

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme (OPCO, Pôle Emploi...).

### **Délais d'accès**

- Jusqu'à 12 mois (voir planning) pour une formation dans nos locaux (inter-entreprise) ;
- De 1 à 3 mois pour une formation au sein de vos locaux (intra-entreprise).

### **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite**

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

### **Accessibilité aux personnes en situation précaire**

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

### **Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi**

Pôle Emploi est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

### **Taux de réussite**

À définir.

### **Taux de satisfaction**

À définir.

### **Tarifs**

- 3 375 euros nets (exempt de TVA) pour un financement par un organisme ;
- 2 700 euros nets (exempt de TVA) pour un financement personnel.

### **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...