



Programme de formation individuelle

– MODULE 1.4 –

Massages segmentaires et personnalisés

Techniques californiennes et suédoises

Sommaire

Objectifs, compétences et aptitudes.....	2
Public concerné et prérequis	2
Qualification des intervenants	2
Moyens pédagogiques	2
Moyens techniques à disposition.....	3
Durée et effectifs	3
Déroulement.....	3
Modalités d'évaluation des acquis	6
Sanction visée.....	6
Matériel nécessaire	6
Délais administratif.....	7
Délais d'accès	7
Accessibilité aux personnes en situation de handicap.....	7
Accessibilité aux personnes en situation précaire	7
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi	7
Taux de réussite.....	7
Taux de satisfaction	7
Tarifs.....	7
Débouchés.....	7

Dernière mise à jour : 06/09/25

Objectifs, compétences et aptitudes

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'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. Ce module permet également d'intégrer les caractéristiques et la structuration d'un protocole de massage afin de pouvoir créer ses propres enchaînements. 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.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- 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 en techniques californiennes et suédoises de 30 minutes pour les segments corporels : visage et cuir chevelu, membres supérieurs, thorax et abdomen, épaules et dos, membres inférieurs ;
- Maîtriser les bienfaits et contre-indications du massage bien-être pour chacun des segments corporels ;
- Intégrer et maîtriser les différentes caractéristiques d'un massage de bien-être, aussi bien en termes de techniques que de rythme et de pression afin de répondre aux différents objectifs définis avec le client ;
- Comprendre la structuration logique et progressive inhérente à un protocole de massage de bien-être ;
- Créer ses propres protocoles et programmes de massages en techniques californiennes et suédoises.

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 un modèle ;
- Pratique des massages sur un modèle ;
- 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

4 jours non consécutifs (2 x 2 jours), soit un total de 28 heures. Session individuelle.

Déroulement

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 au total)

➤ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation du stagiaire et du déroulé de la formation

9h45 : 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 au total)**

➤ **MATIN (3h00)**

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : 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 au total)

➤ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres inférieurs

10h15 : Démonstration du massage sur la face postérieure

10h30 : Mise en pratique du massage sur la face postérieure + réception

11h15 : Pause

11h30 : Démonstration du massage sur la face antérieure

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

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI** (4h00)

13h30 : Mise en pratique du protocole complet des membres inférieurs

14h15 : Entraînement segmentaire au choix

16h00 : Pause

16h15 : 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 au total)

➤ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : 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

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider un critère. 70 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Sanction visée

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

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.

Délais administratif

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès

- De 1 à 3 mois 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 en situation de handicap

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

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

Taux de réussite

100% (depuis 2023 et selon étude du 06/2025)

Taux de satisfaction

100% (depuis 2023 et selon étude du 06/2025)

Tarifs

- 1 600 euros nets (exempt de TVA).

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...