



Pratiquer un massage par des techniques

MUSCULAIRES

Durée : 70 heures soit 10 jours

Format : Présentiel

Organisme de formation :

Centre de Formation TEMANA
1 Bis rue Antoine Lavoisier
31770 COLOMIERS

Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31

RCS Toulouse 514 893 395

Tél : 05 61 84 42 44 / Courriel : contact@temana.fr

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

La certification vise à faire valider l'acquisition de compétences techniques de massages musculaires spécifiques.

La formation "Pratiquer un massage par des techniques musculaires" permet aux professionnels visés d'offrir une réponse adaptée aux besoins spécifiques des clients, qu'il s'agisse de soulager des tensions musculaires, d'améliorer la mobilité tout en favorisant une relaxation intense. **Cette formation répond ainsi aux enjeux croissants des professionnels du massage bien-être souhaitant diversifier leur offre et renforcer leur expertise.** Ils pourront proposer des prestations différenciées, adaptées à une clientèle exigeante, souvent sportive, recherchant des massages plus ciblés.

Les compétences développées dans le cadre de cette formation permettent non seulement de sélectionner le type de massage musculaire en fonction des besoins spécifiques du client, mais aussi d'appliquer avec précision les principales techniques spécifiques : le massage suédois et le Deep Tissue.

En mobilisant des connaissances anatomiques et techniques palpatoires, les apprenants seront en mesure de réaliser des massages ciblés et efficaces, tout en garantissant une prestation sécurisée et personnalisée. Ainsi, **cette formation constitue un véritable levier pour enrichir la pratique professionnelle** et répondre aux attentes variées d'une clientèle en quête de bien-être musculaire approfondi.

COMPÉTENCES VISÉES

- **Sélectionner le type de massage musculaire adapté au besoin du client (C1)**

En fonction de ses attentes et besoins spécifiques, de ses contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter...) ou contre-indications particulières, et en s'appuyant sur les bénéfices visés de chaque technique, **afin de lui proposer une prestation appropriée et sécurisée.**

- **Repérer en situation les différentes zones pouvant être traitées par le biais des techniques musculaires (C2)**

En s'appuyant sur sa connaissance anatomique de ces zones cibles (os, articulations, muscles, tendons, ligaments...), et en mobilisant des techniques palpatoires, **afin de réaliser un massage ciblé et en profondeur.**

Formation Anatomie Palpatoire

- **Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du massage suédois (C3)**

En exécutant une séquence de manœuvres préétablies (effleurage, pétrissage, friction et percussion), majoritairement ascendantes, vigoureuses, avec un rythme varié, et en les adaptant en fonction des besoins ou des préférences du client, **afin d'assouplir les tissus, de soulager les tensions musculaires tout en favorisant la relaxation.**

Formation massage Suédois

- **Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du Deep Tissue (C4)**

Sur les zones tendues ou nouées, en exécutant des pressions lentes, soutenues et intenses sur les muscles et tissus profonds, et en mobilisant des manœuvres de pétrissage intensif et de friction circulaire ou transversale, **afin d'étirer et de relâcher les différentes couches du tissu musculaire et des fascias avoisinants et ainsi améliorer la mobilité musculaire.**

Formation massage Sportif Deep Tissue

PROGRAMME RÉCAPITULATIF

Situation de PSH :

Le référent utilise le tableau de compensation et la liste des partenaires en cas de besoin d'aménagement

CONTENU ET DÉTAIL DE LA FORMATION		
MODULES DE FORMATION	Nbre jours	Nbre heures
Module 1 : Sélectionner le type de massage musculaire adapté au client & Module 2 : Repérer en situation les différentes zones pouvant être traitées par le biais des techniques musculaires	4	28
Module 3 : Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du massage suédois	3	21
Module 4 : Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du Deep Tissue	3	21
TOTAL GENERAL	10	70

Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation professionnelle portant sur la pratique de massages par des techniques musculaires, suivie d'un questionnaire par le jury d'évaluation.

Cette épreuve de mise en situation professionnelle est réalisée en présence du jury, et avec la participation d'un client fictif :

Il est demandé au candidat de :

- Sélectionner le type de massage musculaire adapté au besoin du client, au moyen d'une simulation d'entretien avec un client (en lien avec C1)
- Repérer en situation les différentes zones pouvant être traitées par le biais des techniques musculaires (en lien avec C2)
- Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du massage suédois (en lien avec C3)
- Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du Deep Tissue (en lien avec C4)

À la fin de la partie pratique, le jury d'évaluation questionne le candidat notamment sur les choix et techniques opérés durant sa mise en situation professionnelle, mais aussi sur sa connaissance de l'anatomie musculaire.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Il est demandé au candidat de :

Module C1 : critères d'évaluation

Cr1.1. Le candidat explicite les bénéfices visés de chaque type de massage musculaire proposé. Par exemple :

- Suédois : détend les muscles et soulage les tensions superficielles, favorise la relaxation/ diminue le stress, stimule la circulation sanguine.
- Deep Tissue : étire et relâche les muscles profonds, améliore la mobilité musculaire, favorise la récupération musculaire.

Cr1.2. Par le biais d'un questionnement structuré, le candidat recueille les 3 types d'informations lui permettant de proposer au client une prestation appropriée et sécurisée :

- attentes et besoins spécifiques (récupération musculaire après un effort physique intense, réduire les tensions, le stress, relâcher les muscles...),
- contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter...),
- contre-indications particulières (présence de plaie, inflammation, grossesse...).

Cr1.3. Le candidat justifie son choix de la technique de massage musculaire proposée au regard des informations recueillies auprès du client concernant son besoin et des bénéfices visés. Les contre-indications exprimées par le client et/ou sa situation de handicap le cas échéant sont expressément prises en compte par le candidat.

Module C2 : critères d'évaluation

Cr2.1. Le candidat décrit en situation l'anatomie musculaire (squelettique) générale. Il identifie et différencie les os, les différentes articulations, les muscles, les fascias, les tendons, les ligaments, et explicite leurs principales fonctions.

Cr2.2. Le candidat mobilise des techniques de palpation sur les zones musculaires cibles en fonction des besoins identifiés.

Cr2.3. Le candidat repère explicitement et notamment les différentes zones tendues ou nouées pouvant être traitées par le biais des techniques musculaires.

Module C3 : critères d'évaluation

Cr3.1. Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques musculaires spécifiques au massage suédois : démarrage en douceur sur les couches supérieures, évolution progressive vers les couches profondes, finalisation en douceur, effleurage, pétrissage, pression, friction et percussion des zones musculaires.

Cr3.2. Les mouvements effectués par le candidat sont majoritairement ascendants, vigoureux et pénétrants, et appliqués avec un rythme varié.

Cr3.3. Les zones ciblées par le candidat et les niveaux de pressions appliqués sont en cohérence avec les besoins et attentes exprimées par le client.

Module C4 : critères d'évaluation

Cr4.1. Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques musculaires spécifiques au massage Deep Tissue : démarrage par un massage léger pour échauffer les zones musculaires, augmentation progressive de l'intensité, pression, pétrissage intense, étirement du muscle, friction circulaire ou transversale.

Cr4.2. Les pressions effectuées par le candidat sont progressivement et majoritairement soutenues et intenses pour atteindre les muscles et tissus profonds, et adaptées à la sensibilité exprimée du client. Elles sont appliquées avec un rythme lent.

Cr4.3. Les manœuvres effectuées par le candidat sont appliquées principalement sur les zones tendues et nouées préalablement identifiées.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée.
- Des tables de massage sont à disposition des stagiaires
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation valable un an.
- La lecture d'ouvrages divers est recommandée.

Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

ENCADREMENT

- Sandra MARIN, Praticienne et formatrice, formée aux massages du monde depuis 2000. Certifiée en techniques de massage dans le monde entier (Thaïlande, Indonésie, Québec)
- Patrice MARIN, Praticien et formateur. Étiopathe diplômé de la faculté d'Étiopathie de Toulouse et Ostéopathe diplômé de l'institut supérieur d'Ostéopathie du Grand Méditerranée.
- David MIOTTO, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Pauline HILD, Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être et du CAP Esthétique Cosmétique & Parfumerie, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux professionnels expérimentés du massage bien-être (masseur bien-être, praticien en massage bien-être, praticien spa) intervenant dans les salons de massages, spas, en statut salarié ou indépendant, ayant le projet de diversifier leur offre de massage bien-être en proposant des massages basés sur des techniques musculaires.

PRÉREQUIS DE LA FORMATION

Avoir une expérience d'au moins 1 an dans une activité professionnelle pratiquant le massage bien-être.

Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

MODALITÉS D'INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

La procédure pour l'inscription est la suivante :

✓ Inscription en ligne ou par l'envoi du bulletin d'inscription par courrier

Le nombre de stagiaires par session et par ville : minimum 4 et maximum 16.

Le stagiaire peut s'inscrire aux sessions de formation disponibles sur le site internet de l'organisme de formation, sous réserve de disponibilité, au plus tard 14 jours calendaires avant la date de début de la formation.

La demande d'inscription ne devient définitive qu'à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours, conformément à la réglementation en vigueur.

Les cours en centre de formation ont lieu de 09h30 à 17h30 (pause déjeuner d'1 heure). Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

ACCESSIBILITÉ & CANDIDAT EN SITUATION DE HANDICAP

Tout candidat peut saisir le référent handicap de l'organisme de formation pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés. Sur le conseil du référent Handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adapté.

Si vous avez des besoins spécifiques liés à une situation de handicap ou des difficultés que vous souhaitiez nous faire connaître, nous vous invitons à contacter notre référente handicap Pauline Hild (05.61.84.42.44 ou pauline@temana.fr) au plus tard une semaine avant le début de la formation pour que nous puissions mettre en place les aménagements nécessaires, dans la mesure du possible.

Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

ATTESTATION INDIVIDUELLE DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

LIEUX DE FORMATION



Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 2340€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 33,43€ net. Les frais d'inscriptions sont inclus dans le prix de la formation.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le paiement du solde du coût de la formation devra intervenir à la fin de l'action de formation, et au plus tard le dernier jour de celle-ci.

DÉLAIS DE RÉTRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

HORAIRES DE LA FORMATION

Les horaires de formation sont de 9H30 à 17H30 avec une heure de pause déjeuner, soit 7H de formation par jour. Il est demandé d'arriver 15 minutes avant la formation. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

Notre équipe est joignable au 05.61.84.42.44

Chargés des relations stagiaires / apprenti(e) :

📧 Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr / pauline@temana.fr

Les différents interlocuteurs :

- Sandra – FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice – FONDATEUR ET FORMATEUR
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr
- Renata, Céline, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – planning@temana.fr
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – digital@temana.fr
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – contact@temana.fr
- Vanessa – SUPPORT ADMINISTRATIF ET COMPTABLE – gestion@temana.fr

ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION TEMANA

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.



Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B