



PROGRAMME DE FORMATION

Ce programme de formation fait également office de livret d'accueil

TITRE DE LA FORMATION : *PRATICIEN(NE) DE MASSAGE – 256 heures en présentiel minimum*

ORGANISATION DE LA FORMATION

1. Intervenant

Nom du représentant légal : Bénédicte PETREMENT, fondatrice et gérante.
Formatrice principale : Bénédicte PETREMENT, fondatrice et gérante.
Fonctions : Formatrice bien-être, massages du monde, massages techniques, anatomie, marketing.

Evaluateurs externes : Fabrice PETREMENT : gestion, organisation, commerce, marketing.

Priscillia COTTET : intervenante Amma Assis et assistante formation

Numéro de téléphone de la gérante et de l'école : 06 33 16 99 77

Adresse email de l'école : ecoledemassagebelfort@outlook.com

Note moyenne de la formation (si disponible) : 4.79 / 5 (au 24/12/2023 : moyenne des évaluations de la formation par les stagiaires).

2. Modalité de l'intervention

Durée : 346 heures de formation au total, incluant :

- 256 heures de formation en présentiel
- + 90h de massages attestés en travail personne
- 10 heures de massage supervisées.

Lieu : La Jonxion, Gare TGV Méroux-

Moval Nombre de participants :

- Minimum : 4
- Maximum : 10

3. Public concerné

- Métier(s) concerné(s) et/ou situations : *praticien/nes de bien-être souhaitant se perfectionner, personnes en reconversion professionnelle, personnes en recherche d'emploi*
Niveau d'études : *niveau baccalauréat ou équivalent*
- Compétences exigées : *maîtrise du Français écrit et oral.*



- Accueil de personne(s) en situation de handicap (cocher une case si l'un des stagiaires et concerné par l'un de ces cas de figure) :
 - ☐ Un(e) stagiaire est reconnu(e) travailleur handicapé(e)
 - ☐ Un aménagement du poste et/ou de l'environnement de travail est mis en place ou envisagé
 - ☐ La personne rencontre des contraintes liées à une situation de handicap sur son poste de travail ☐ Autres , préciser :

4. Prérequis et modalités de vérification des prérequis

Les prérequis sont les éléments indispensables (d'ordre situationnel ou administratif) ou acquis exigés pour suivre la formation.

Cocher une case

☐ obligatoirement :

☐ L'action de formation ne nécessite pas de prérequis.

☒ L'action de formation nécessite des prérequis décrits ci-après.

L'action de formation proposée nécessite des prérequis, le tableau représente la procédure mise en place afin de vérifier chaque prérequis.

Prérequis nécessaire	Procédure de vérification du prérequis (Le stagiaire doit fournir diplômes, lettre de motivation)
Niveau baccalauréat	Sur l'honneur
E-mail expliquant les motivations et le projet professionnel	A réceptionner après le 1er contact.
Entretien téléphonique préalable formatrice / stagiaire avant acceptation	Dans la foulée du mail de motivation.
Excellent niveau de compréhension et d'expression en français écrit et oral.	Lors de l'entretien téléphonique et des échanges écrits.
Possibilité d'exemption au module Techniques Fondamentales de Massage si et seulement si le candidat peut justifier d'une formation en massage de minimum 64 heures, dans une école agréée par la FFMBE.	Présentation dudit diplôme et validation par la formatrice au cas par cas.

5. Matériel et supports pédagogiques

Supports pédagogiques :

PPT ☐

Site web ☐

Support papier ☒

Accès aux supports pédagogiques :

Remis le 1^{er} jour de la formation

Liste du matériel nécessaire à la formation :

Rétroprojecteur ☐ Paperboard / Tableau Ordinateur ☒ Logiciel spécifique ☒

Conformité du matériel et des locaux : Locaux de la Jonxion conformes.



6. Modalités de contrôle de l'assiduité

- Feuilles de présence.
- Evaluation des acquis de fin de session.
- Attestation de formation.

7. Modalités de contrôle des performances de la prestation

Modalité d'évaluation des stagiaires et mesure de leur satisfaction : *Questionnaire de satisfaction remis au stagiaire avec évaluation de leur satisfaction.*

Modalités d'évaluation de la satisfaction de l'entreprise cliente : *Questionnaire de satisfaction envoyé au contact opérationnel de l'entreprise cliente quelques jours après la formation si applicable.*

Modalités de partage de l'évaluation de la prestation avec les parties prenantes : *Compte rendu archivé suite à la récolte et l'évaluation des questionnaires.*

8. Objectifs de la formation

Un objectif correspond au le résultat attendu à la fin d'une formation. Il est décrit en termes de capacités ou de compétences à atteindre.

L'évaluation des objectifs permet d'évaluer le stagiaire pour réaliser une appréciation de la formation par rapport aux objectifs fixés en amont de l'action de formation.

I - Positionner sa pratique et construire une offre de massages bien-être

- Construire une offre et la contextualiser en connaissance de la diversité des techniques, et de l'environnement historique et sociétal du MBE.*
- Aménager un lieu, accueillir et exercer en conformité avec la réglementation et la déontologie spécifiques au MBE.*

II - Concevoir et mettre en œuvre une séance de massage bien-être

- Caractériser les motivations et attentes du client. Identifier les contre-indications. Adapter l'offre et la prise en charge aux attentes et besoins du client.*
- Mettre en œuvre des protocoles de massage adaptés à la diversité des situations et des attentes : massages au sol, sur table et sur chaise. Techniques avec ou sans huile.*
- Pratiquer en respectant la diversité des intentions, telles que bien-être, relaxation ou harmonisation.*

III - Créer, gérer et développer une activité professionnelle de praticien en massage bien-être :

- Choisir un cadre juridique d'exercice, créer et gérer son activité professionnelle en conformité avec la réglementation afférente.*
- Étudier le marché, définir un positionnement commercial et identifier des clientèles cibles.*
- Utiliser des méthodes de marketing et de fidélisation. Maîtriser les outils et technologies de communication.*

Ces compétences essentielles permettront aux futurs praticiens(ne) de massage bien-être de développer et de gérer leur activité professionnelle de manière efficace, tout en offrant des prestations de qualité à leur clientèle.



9. Evaluation et validation du cursus

IMPORTANT : Chaque module constituant un des blocs effectués par le stagiaire aura au préalable fait l'objet de son propre processus d'évaluation et de validation, dont la réussite est un pré-requis à son évaluation finale.

A - En amont du jour de la validation de cursus :

Les modules effectués par le stagiaire doivent atteindre 256 heures de formation en présentiel (+ 8 heures) le jour de la validation du cursus) et inclure les modules obligatoires suivants :

- Les techniques de massage fondamentales (aucune dispense possible).
- Le massage suédois (aucune dispense possible).
- L'anatomie (dispense possible uniquement pour les apprenants ayant une formation préalable dans le domaine médical, cependant le module anatomie ANA devra être validé par le même questionnaire que les autres stagiaires).
- La création d'entreprise et marketing (dispense possible pour les candidats ayant une formation préalable dans le domaine du management et de la gestion d'entreprise, cependant le module création d'entreprise et Marketing CEM devra être validé par le même questionnaire que les autres stagiaires).

Une moyenne d'au moins 14/20 doit être atteinte pour les modules au choix validés pour pouvoir se présenter à l'évaluation de fin de cursus.

Une remise à niveau et une date ultérieure de validation sera proposée aux apprenants n'ayant pas atteint cette note.

B. Le jour de la validation de cursus :

I/ Prérequis : avoir effectué :

- Avoir effectué les 248 heures de formation en présentiel (+8 de validation de cursus) et avoir réussi les évaluations avec une moyenne de 14/20
-

II/ Critères d'évaluation le jour J :

A. Présentation de la fiche de suivi de massages :

Pouvoir justifier d'une **pratique préalable** à la validation suffisante via sa fiche de suivi de massages signée par les modèles, attestant d'un total de 90 heures de massages avec différentes techniques.

B. Présentation d'un mémoire de synthèse reprenant :

- C. ○ Introduction : en 10 lignes, faire la synthèse du projet envisagé et de son état d'avancement au jour de l'examen final.
- Observation des réussites et difficultés rencontrées (par type de massage, logistique et matériel, organisation autour du massage, etc..).
 - Synthèse des ressentis des clients (par type de massage, avec les points forts sur lesquels capitaliser et les pistes d'améliorations à approfondir).
 - Auto-évaluation du stagiaire sur sa courbe de progression et les développements qui lui semblent encore nécessaires pour atteindre son projet (formations à ajouter, massages d'entraînements à poursuivre sur tel ou tel module, etc..).
 - **NB : la taille du mémoire devra être de 20 pages, typographiées en police Arial taille 11.**

D. Présenter les documents administratifs requis :

- Attestation de réussite à l'issue de la formation e-learning dispensée en ligne par la Fédération Française de Massage Bien-Etre.
- Attestation d'assurance RC PRO pour les élèves ayant déjà lancé leur activité de massage bien-être.



E. Présentation du projet d'entreprise et business plan devant un jury de 2 personnes. (20 à 30 minutes) :

Présentation du projet finalisé depuis le module CEM par le stagiaire à l'évaluateur dédié en 3 chapitres :

1. Son analyse de marché.
 2. Son business plan.
 3. Son chiffrage à 3 ans.
- Questionnement autour des divers points exposés, notamment sur la genèse, la pertinence, les spécificités et le réalisme du chiffrage du projet.

E. QCM de 80 questions sur les thèmes de discussions du livret d'étude suivants (45mn) :

- L'histoire du massage.
- Objectifs et bénéfices.
- Les bienfaits du massage.
- Les différents types de massages et leurs objectifs.
- Les enjeux de bien-être, de santé holistique et sociétaux associés au massage.
- Aménagement du salon de massage et du matériel.
- Aménager et entretenir un lieu de massage : Matériel nécessaire pour exercer Ambiance.
- Accueil et suivi du client : L'écoute active et l'empathie.
- Conduire un entretien d'accueil : Identifier les précautions à prendre et recueillir les attentes du client.
- Bases du marketing : Savoir positionner son offre de massages parmi l'ensemble des techniques de massages.
- Juridique et éthique : Définir et exprimer au client les spécificités et limites d'un massage bien-être.
- Code de Déontologie

Une moyenne de 14/20 est nécessaire pour valider le QCM

F. Partie pratique : tirage au sort de situations (30 minutes par massage)

Le candidat tirera au sort 2 mises en situation et devra sélectionner et adapter son massage en fonction du client proposé. Le candidat effectuera un entretien d'accueil pour les deux situations, puis expliquera son choix de massage.

L'évaluation des massages se fera sur :

- Les postures.
- La qualité des gestes.
- La qualité du draping.
- Le respect du protocole choisi.
- La bienveillance et l'écoute du client.

**Un jury de 2 personnes + le modèle massé évalueront la qualité des points d'évaluation.
Une note de 14/20 est nécessaire pour valider la partie pratique.**

L'attestation de réussite avec le titre de **PRATICIEN(NE) EN MASSAGE BIEN-ETRE** incluant les notes obtenues ainsi que les commentaires du jury, sera remise le jour même de la validation de cursus. Cette attestation est reconnue par la FFMBE (Fédération Française de Massage Bien-Être) et permet l'adhésion sans examen supplémentaire à leur organisme.



Cette reconnaissance de la FFMBE est un gage de qualité et témoigne de l'engagement des stagiaires et de l'école à respecter les valeurs et la déontologie du massage bien-être ainsi que notre rigueur dans l'enseignement dispensé.

Elle atteste de la maîtrise des compétences requises pour exercer en tant que Praticien(ne) de massage bien-être et ouvre ainsi les portes de notre réseau professionnel.

10.Objectifs pédagogiques

(Un objectif pédagogique décrit ce que l'apprenant est censé réaliser concrètement à l'issue de son apprentissage au cours d'une séquence pédagogique. Ils sont déterminés par le formateur pour construire, conduire et évaluer les séquences de formation)

Le métier de masseur ou praticien en massage bien-être est un domaine professionnel spécifique qui se différencie à la fois du modelage et de l'esthétique, ainsi que du massage thérapeutique tel que défini par le code de la santé publique. **Il offre des prestations axées sur le bien-être et la détente, sans visée médicale.**

Pour le bloc I - Positionner sa pratique et construire une offre de massages bien-être

- a/ Connaître les enjeux de bien-être, de santé holistique et sociétaux associés au massage.
- b/ Savoir positionner son offre dans un environnement socio-économique donné.
- c/ Connaître la réglementation et la déontologie spécifiques au massage bien-être.
- d/ Avoir une connaissance théorique de la diversité des pratiques et univers de massage.
- e/ Connaître et mettre en pratique les fondamentaux d'ambiance, d'hygiène et d'ergonomie nécessaires à l'aménagement et l'entretien d'un lieu de massage, pour le client et pour le praticien.
- f/ Être en capacité d'énoncer et argumenter les bienfaits du massage, et les mettre en perspective avec les autres pratiques de bien-être et de soin corporel.
- g/ Savoir positionner son offre de massages parmi l'ensemble des techniques de massage.

Pour le bloc II - Concevoir et mettre en œuvre une séance de massage bien-être

- a/ Savoir conduire un entretien d'accueil, identifier les précautions à prendre et recueillir les attentes du client. Savoir réorienter vers un autre praticien.
- b/ Savoir définir et exprimer au client les spécificités et limites d'un massage bien-être, c'est-à-dire : ni thérapeutique, ni sexuel, ni mystique. c/ Savoir construire et mettre en œuvre un massage adapté aux attentes et besoins du client.
- d/ Savoir appliquer une diversité de gestes professionnels organisés en protocoles structurés et chorégraphies organisées. En maîtriser les postures, respirations et rythmes.
- e/ Savoir se préparer, physiquement et intérieurement, et se centrer sur la séance de massage.
- f/ Savoir gérer le temps, du client comme du masseur, avant, pendant et après la séance.
- g/ Maîtriser une diversité de techniques permettant la mise en œuvre d'une offre des massages au sol, sur table et en chaise.
- h/ Maîtriser une diversité de techniques garantissant le respect de la demande de pudeur : massage habillé, drapage, installation.
- i/ Connaître et savoir mettre en œuvre des massages à visées diversifiées : musculaire, lymphatique, circulatoire, énergétique, sensitif...
- j/ Connaître les éléments d'anatomie et de physiologie nécessaires à la cohérence d'un massage et à la gestion des contre-indications.
- k/ Être capable d'écoute active et d'empathie. Accueillir et agir avec bienveillance.



Pour le bloc III - Créer, gérer et développer une activité professionnelle de praticien en massage bien-être :

- a/ Connaître la diversité des statuts juridiques permettant l'exercice de la profession de masseur.
- b/ Savoir caractériser et formuler une stratégie professionnelle et d'entreprise. Choisir et mettre en application le statut juridique approprié.
- c/ Savoir sécuriser juridiquement son activité professionnelle.
- d/ Savoir construire un business plan et tenir une comptabilité d'entreprise.
- e/ Connaître et mettre en application la réglementation propre au statut juridique choisi.
- f/ Connaître les réseaux et ressources du masseur professionnel.
- g/ Savoir conduire une étude de marché, segmenter et analyser une clientèle, construire et mettre en application une stratégie commerciale, puis fidéliser sa clientèle.
- h/ Connaître et savoir utiliser les outils et technologies de communication et de marketing.
- i/ Savoir identifier ses besoins de formation continue et se construire un plan personnel de formation.

11. Programme détaillé de la formation

A. Modules obligatoires (200 heures en présentiel) :

Techniques fondamentales de massage – 64 heures de formation (8 jours de formation)

- Connaître le code de déontologie du masseur
- Prendre soin de son corps et de son esprit en tant que masseur
- Savoir choisir son matériel et créer un espace accueillant et professionnel
- Savoir accueillir le client, comprendre ses attentes et l'installer
- Connaître et reconnaître les contre-indications et précautions à prendre
- Connaître les objectifs des différents types de massage
- Connaître et palper tous les os et muscles, leurs actions, leurs antagonistes énoncés dans la formation (tête, dos, cou, membres supérieurs et inférieurs, abdomen, fessiers, mains et pieds)
- Avoir acquis tous les gestes de massage de base et comprendre leurs objectifs
- Avoir acquis les postures, appuis et balancements parfaits pour chaque mouvement
- Savoir modifier les appuis – rythmes
- Comprendre et appliquer la générosité et la bienveillance
- Savoir interpréter les gestes de manière à répondre à l'attente du client

Massage suédois – 40 heures de formation

- Polyvalence pour répondre à divers besoins : relaxation, soulagement des douleurs, préparation sportive, etc.
- Approche cohérente et professionnelle largement enseignée à travers le monde.

Massage californien – 40 heures de formation

- Polyvalence pour répondre à divers besoins : relaxation, psycho-corporel et lâcher-prise
- Approche cohérente et professionnelle largement enseignée à travers le monde.

Anatomie – 24 heures de formation

- Connaissance de base en anatomie pour mieux comprendre les tissus massés et améliorer la qualité des gestes.
- Impact positif sur la crédibilité auprès des clients.

Marketing & Création d'entreprise – 24 heures de formation

- Élaboration d'un plan de lancement minutieux pour la réussite de son entreprise.
- Communication efficace pour promouvoir son offre.



Validation du cursus – 8 heures

- Examen final devant jury

B. Modules au choix – sélection d'un minimum de 56 heures de formation en présentiel

1 formation de 64 heures (techniques avancées) :

- Les techniques de deep-tissue

2 formation de 32 heures (protocole du monde) :

- Le massage thaï.
- Le massage sportif

1 formation de 40 heures (protocole du monde) :

- Le massage Californien

4 formations de 24 heures (protocoles du monde) :

- Le massage Lomi Lomi.
- La réflexologie plantaire.
- Amma assis
- Le massage aux pierres chaudes.

3 formations de 16 heures (protocoles spécialisés) :

- Le massage femme enceinte.
- Le massage personnes âgées.
- Le massage du visage

C. Pratique des massages bien-être comprenant 90h de pratique attestée

Cette fiche de suivi sera utilisée par les stagiaires pour enregistrer chaque séance de massage bien-être réalisée avec différents modèles. Le stagiaire devra faire signer cette fiche par tous les modèles après chaque séance et y indiquer le temps passé pour chaque massage effectué.

Nous encourageons les stagiaires à diversifier les modèles afin de s'adapter à différents types de clients et de situations.

À la fin de la formation, les stagiaires devront présenter leur fiche de suivi de massages bien-être, attestant qu'ils ont bien effectué les 90 heures de pratique requises.

Cette validation de la pratique est un élément essentiel de la formation et contribuera à la compétence et à la confiance des futurs praticiens en massage bien-être.