



# SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

## Programme pédagogique Initiation au massage bien-être

### Présentation synthétique

#### **Initiation au massage bien-être**

Catégorie d'action : action de formation concourant au développement des compétences  
Parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel

### Modalités de formation

Format : Présentiel

### Durée et horaires :

#### **Formations collectives**

7h, 1 journée

Du mardi au samedi de 09h à 17h (pause déjeuner de 01h00)

Pour connaître les prochaines dates et formations, consulter **notre agenda des formations** sur le site

<https://www.savoirmasser.com>

#### **Formations individuelles**

4 heures réparties en 2 modules

Du mardi au vendredi de 09h à 12h30 et de 14h à 19h00

Le samedi de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Pour réserver vos modules de formation, consulter **notre système de réservation en ligne** sur le site

<https://www.savoirmasser.com>

### Tarifs :

150 € NET DE TVA par stagiaire en formation collective

300 € NET DE TVA par stagiaire en formation individuelle

### Contact :

Adélaïde Coquet, responsable de la formation au 07 80 97 31 07

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

**Modalités d'accès :**

**Lieu de formation :** 19 A allée des coquelicots, 01170 Cessy

**Délais d'accès :**

Validation définitive de la formation dans un délai de **10 jours postérieure à la signature de la convention ou contrat de formation. (Respect du délai de rétractation du client particulier)**

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

La formation est accessible, dans la mesure du possible, aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de notre partenaire, l'AGEFIPH ([Agefiph | Association aide à l'emploi personnes en situation de handicap](#)).

Adressez-vous à votre formatrice, Adélaïde, qui prendra directement rendez-vous au besoin avec une personne compétente de notre service partenaire Agefiph :

[contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com) / 07 80 97 31 07

Selon la nature de votre handicap, le référent déterminera les conditions d'accessibilité à la formation et l'adaptation des moyens de la prestation dont l'accessibilité des ressources et/ou la présence de supports spécifiques. Le référent pourra également vous orienter vers un partenaire capable de proposer une ingénierie de formation compatible avec la nature de votre handicap.

**Public et prérequis**

**Public :** Tout public adulte et en bonne santé peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes. Professionnels de l'esthétique, du secteur du bien-être, du secteur paramédical ou médical, du secteur des pratiques complémentaires de santé, toute personne en reconversion ... (liste non exhaustive)

**Formation collective :** Groupe de **4 personnes maximum**

**Formation individuelle :** **Seul (e)** accompagné (é) d'un modèle

**Prérequis :** Comprendre et parler le français. Faire partie du public visé.

**Validation des prérequis :** Les prérequis sont validés par un entretien téléphonique préalable à la formation entre le stagiaire et la formatrice.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Objectif(s) de formation

À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

Respecter les règles d'hygiène du lieu, du matériel et du praticien, respecter les règles de sécurité pour le client et pour soi-même, préparer la salle et le matériel (température, hauteur table, linge, musique...), accueillir le client, lui présenter le massage, ses bienfaits et ses contre-indications, lui demander ses attentes (rythme, puissance, zones à éviter ou sur lesquelles insister), lui présenter le déroulement de la séance, l'installer confortablement et en sécurité sur la table, exécuter un draping qui protège l'intimité du client, utiliser la bonne quantité d'huile, pratiquer correctement les gestes de base du massage (lissages, pétrissages, circulaires), se positionner de sorte à protéger son dos et ses épaules, se balancer pour une bonne fluidité et une pression idéale, adopter une juste distance, adapter le rythme de la séance et le degré de pression pour chaque client, conclure la séance.

### Objectif(s) pédagogiques

**A l'issue du module 1**, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation et précisé ses attentes et besoins professionnels à l'issue de cette formation. Il sera capable de comprendre l'envergure du massage dans sa globalité, d'énoncer les bienfaits et contre-indications du massage à son client. Le stagiaire sera capable d'adopter les bonnes postures de massage et aura compris le principe d'un échauffement du corps efficace.

**A l'issue du module 2**, le stagiaire sera capable de réaliser un draping et de pratiquer les manœuvres de base de la face postérieure.

**A l'issue du module 3**, le stagiaire sera capable de réaliser un draping et de pratiquer les manœuvres de base de la face antérieure.

**A l'issue du module 4**, le stagiaire sera capable d'énoncer les bienfaits et contre-indications d'un massage, de poser les bonnes questions à son client, de savoir quel matériel préparer. Il sera capable d'énoncer les manœuvres de base du massage, mises en pratique durant la journée.



# SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes pédagogiques

- Méthode expositive
- Méthode interrogative

### Moyens pédagogiques :

- Exposé théorique oral des éléments essentiels à la pratique professionnelle (hygiène, sécurité, présentation au client... )
- Exposé théorique oral des bienfaits du massage, contre-indications, vigilance.
- Participation des stagiaires par la méthode interrogative.

### Méthodes pédagogiques

- Méthode active
- Méthode démonstrative

### Moyens pédagogiques :

Pratique supervisée en binôme : après la démonstration, les stagiaires pratiquent la séquence technique démontrée, l'un sur l'autre. La formatrice corrige les postures et gestes des stagiaires pendant leur pratique et répond aux questions.  
En fin de journée, les stagiaires sont évalués sur leur apprentissage à l'aide d'un QCM.

## Ressources pédagogiques

- **Support de cours :**
  - Protocole détaillé avec photos, et explications pour chaque manœuvre.
- **Modèles de documents contractuels (convention, contrat etc.)**
- **Modèle de programme de formation**

## Moyens techniques

- Ordinateur, Vidéoprojecteur et/ou Paperboard pour la méthode expositive
- Tables de massage réglables, huile de massage fournies.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### La formatrice

Adélaïde COQUET, titulaire d'un BTS "Sciences et Techniques de Laboratoire", ayant 18 ans d'expérience dans le milieu pharmaceutique, dont la transmission de formations.

Fondatrice du cabinet bien-être Ve-tham en 2019, praticienne en massages bien-être agréée de la FFMBE (Fédération Française des Massages Bien-Etre), elle exerce depuis 2019 en tant que professionnelle et depuis 2022 en tant que formatrice en massage bien-être.

De nombreux massages traditionnels ont été acquis au cours de son parcours professionnel :

Massage aux pierres chaudes, massage sportif, massage ayurvédique, massage californien, massage hawaïen, réflexologie plantaire thaïlandaise, massage crânio-facial, Deep Tissue, massage femmes enceintes.

### Accompagnement et suivi du stagiaire

La formatrice prévoit systématiquement des temps d'accompagnement individuels pour faciliter la progression de chaque stagiaire.

### Dispositif d'évaluation en début de formation

Test de positionnement

### Dispositif d'évaluation pendant la formation

La supervision de chaque stagiaire par la formatrice est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

### Dispositifs d'évaluation à la fin et après la formation

#### Modalités d'évaluation des acquis :

Le dernier jour, en fin de journée, le stagiaire est évalué par une QCM. Si le stagiaire obtient la moyenne ou plus, il reçoit un certificat de formation en initiation au massage (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'Etat). S'il n'obtient pas la moyenne, Il devra réviser ses connaissances et faire appel à la formatrice pour repasser le QCM par la suite.

#### Modalités d'évaluation de satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de formation) et à froid (3 mois à la suite de la formation)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Sanction(s) de la formation

Attestation de formation, Certificat de réalisation

### Justificatifs de réalisation et d'assiduité

Signature d'une feuille d'emargement par la formatrice et le stagiaire par demi-journée et/ou par séquence de formation, évaluation des connaissances par QCM

### Engagement de SAVOIRMASSER - VE-THAM :

Donner la prestation définie dans cette annexe. 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.

### Itinéraire pédagogique

NB : durant cette journée, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

### Formation collective

#### JOUR 1

#### Module 1 : Apprentissage des bases fondamentales du massage

(09h00 – 11h30)

##### Séquence 1 : introduction – Accueil des participants

Durée : 01h00

Séance 1 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 2 : Présentation de la formatrice

Séance 3 : Présentation du déroulement du stage

Séance 4 : Présentation des documents légaux, des supports et de l'évaluation finale

Séance 5 : Présentation des stagiaires et test de positionnement des stagiaires

**Cas pratique** : Grille des compétences et objectifs

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation et précisé ses attentes et besoins professionnels à l'issue de cette formation.

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 2 : Présentation théorique des bases fondamentales du massage**

Durée : 01h00

Séance 1 : Bienfaits et vertus du massage dans la généralité

Séance 2 : Les contre-indications

Séance 3 : Les règles d'hygiène et de sécurité – préparation du matériel de massage

Séance 4 : Apprendre à présenter le massage à son client

**Cas pratique : Jeu de rôles – préparation d'un questionnaire type de questions à poser au client**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de comprendre l'envergure du massage dans sa globalité, d'énoncer les bienfaits et contre-indications du massage à son client.

### **Séquence 3 : Présentation des postures et échauffement du corps**

Durée : 00h30

Séance 1: Présentation des différentes postures nécessaires à la bonne réalisation du massage

Séance 2: Réalisation d'une pratique d'échauffement du corps et de concentration du masseur avant réalisation d'un massage

**Cas pratique : échauffement**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'adopter les bonnes postures de massage et aura compris le principe d'un échauffement du corps efficace.

## **Module 2 : Apprentissage des manœuvres de base en massage bien-être**

**(Face postérieure)**

**(11h30 à 12h30 – 13h30 à 14h30)**

### **Séquence 1 : Draping et Massage du dos**

Durée : 01h00

Séance 1: Démonstration par la formatrice du draping, de la prise de contact et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice du draping, de la prise de contact et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu prendre connaissance de la préparation du receveur en début de massage. Il aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base du dos et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

**Pause déjeuner de 12h30 à 13h30**

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 2 : Draping et Massage des jambes**

Durée : 01h00

Séance 1 : Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base des jambes (face postérieure) et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

### **Module 3 : Apprentissage des manœuvres de base en massage bien-être**

**(Face antérieure)**

**(14h30 à 16h00)**

#### **Séquence 1 : Draping de retournement et Massage des jambes**

Durée : 00h40

Séance 1: Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu prendre connaissance du draping de retournement. Il aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base des jambes (face antérieure) et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

#### **Séquence 2 : Draping et Massage buste – bras - visage**

Durée : 00h45

Séance 1 : Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 1

Séance 2: Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base et **pratique** supervisée en binôme par les stagiaires - groupe 2

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base de massage du buste – bras - visage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Module 4 : Révision des connaissances apprises – évaluation

(16h00 à 17h00)

#### Séquence 1 : Revue des connaissances

Durée : 00h35

Séance 1: Révision orale des connaissances théoriques apprises

**Cas pratique : Tour de table**

Séance 2: Réalisation de l'évaluation de fin de journée

**Cas pratique : QCM**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'énoncer les bienfaits et contre-indications d'un massage, de poser les bonnes questions à son client, de savoir quel matériel préparer. Il sera capable d'énoncer les manœuvres de base du massage, mises en pratique durant la journée.

#### Séquence 2 : Conclusion de la formation

Durée : 00h30

Séance 1 : Nettoyage et désinfection du matériel de massage utilisé

Séance 2: Débriefing de la formation, questions / réponses

Séance 3 : Revue des objectifs de départ et mise en place d'un plan d'action pour chaque stagiaire en rapport avec ses connaissances et compétences assimilées durant le stage.

Séance 4 : Questionnaire de satisfaction

Séance 5 : Validation des justificatifs de formation et remise des certificats si la moyenne a été atteinte au QCM

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires pour établir un plan d'action afin d'améliorer sa pratique – et aura reçu la totalité des outils pédagogiques nécessaires à son accompagnement à la suite de la formation.

#### Fin de formation

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



# SAVOIR MASSER – VE-THAM

## FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### Formations individuelles

Les informations de l'itinéraire pédagogique sont précisées en se rendant sur les modules de formation individuelle de massage sur le site [www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com) à la page :

[Inscription aux formations individuelles – filtre : Initiation au massage](#)

### Parcours pédagogique

NB : durant la totalité du cursus de formation, la supervision du stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

### Module 1 : Apprentissage des bases fondamentales du massage – Massage dos (02h00)

#### Séquence 1 : Introduction – Accueil

Durée : 00h20

Séance 1 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 2 : Présentation de la formatrice

Séance 3 : Présentation du déroulement du stage

Séance 4 : Présentation des documents légaux, des supports et de l'évaluation finale

Séance 5 : Présentation du stagiaire et test de positionnement

**Cas pratique** : Grille des compétences et objectifs

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation et précisé ses attentes et besoins professionnels à l'issue de cette formation.

#### Séquence 2 : Présentation théorique des bases fondamentales du massage

Durée : 00h45

Séance 1 : Bienfaits et vertus du massage dans la généralité

Séance 2 : Les contre-indications

Séance 3 : Les règles d'hygiène et de sécurité – préparation du matériel de massage

Séance 4 : Apprendre à présenter le massage à son client

**Cas pratique** : [Jeu de rôles avec la formatrice – préparation d'un questionnaire type de questions à poser au client](#)

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de comprendre l'envergure du massage dans sa globalité, d'énoncer les bienfaits et contre-indications du massage à son client.

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Séquence 3 : Présentation des postures et échauffement du corps**

Durée : 00h15

Séance 1: Présentation des différentes postures nécessaires à la bonne réalisation du massage

Séance 2: Réalisation d'une pratique d'échauffement du corps et de concentration du masseur avant réalisation d'un massage

#### **Cas pratique : échauffement**

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'adopter les bonnes postures de massage et aura compris le principe d'un échauffement du corps efficace.

### **Séquence 4 : Draping et Massage du dos**

Durée : 00h30

Séance 1: Démonstration par la formatrice du draping, de la prise de contact et des manœuvres de base et **pratique** effectuée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu prendre connaissance de la préparation du receveur en début de massage. Il aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base du dos et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

### **Séquence 5 : Conclusion Module 1**

Durée : 00h10

Séance 1: Partage sur la compréhension du massage et les connaissances apprises

Séance 2: Conclusion et échanges – transmission des supports pédagogiques en lien avec le module appris

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu poser les questions nécessaires à la bonne compréhension des techniques étudiées dans la journée.



## SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE

### **Module 2 : Apprentissage des manœuvres de base du massage (Jambes – bras – buste – visage) (02h00)**

#### **Séquence 1 : introduction– Accueil**

Durée : 00h15

Séance 1 : Vérification des acquis du module 1

Séance 2 : Présentation du déroulement du module 2

Séance 3: Echauffement du corps et concentration

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu vérifier ses acquis du module 1 et posé les questions nécessaires à sa bonne compréhension. Il aura également révisé la technique d'échauffement du corps avant massage.

#### **Séquence 2 : Massage jambes**

Durée : 00h40

Séance 1: Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base sur les jambes – face postérieure et **pratique** effectuée par le stagiaire sur son modèle

Séance 2: Démonstration par la formatrice du draping de retournement, et des manœuvres de base sur les jambes – face antérieure et **pratique** effectuée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base des jambes et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.

#### **Séquence 3 : Massage bras – buste - visage**

Durée : 00h30

Séance 1: Démonstration par la formatrice du draping, et des manœuvres de base sur les bras – buste - visage et **pratique** effectuée par le stagiaire sur son modèle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura pu observer et pratiquer les manœuvres de base du massage du buste – bras - visage et aura été corrigé si besoin sur sa pratique et sa posture.



## **SAVOIR MASSER – VE-THAM FORMATIONS EN MASSAGES BIEN-ETRE**

### **Séquence 4 : Evaluation**

Durée : 00h20

Séance 1 : Révision oral des connaissances apprises

Séance 2 : Evaluation des connaissances par QCM

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'énoncer les bienfaits et contre-indications d'un massage, de poser les bonnes questions à son client, de savoir quel matériel préparer. Il sera capable d'énoncer les manœuvres de base du massage, mises en pratique durant la journée.

### **Séquence 5 : Conclusion de la formation**

Durée : 00h15

Séance 1 : Nettoyage et désinfection du matériel de massage utilisé

Séance 2: Débriefing de la formation, questions / réponses

Séance 3 : Revue des objectifs de départ et mise en place d'un plan d'action du stagiaire en rapport avec ses connaissances et compétences assimilées durant le stage.

Séance 4 : Questionnaire de satisfaction

Séance 5 : Validation des justificatifs de formation et remise des certificats si la moyenne a été atteinte (discussion sur un cours de perfectionnement et évaluation de rattrapage en cas de non atteinte de la moyenne)

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura reçu toutes les informations nécessaires pour établir un plan d'action afin d'améliorer sa pratique – et aura reçu la totalité des outils pédagogiques nécessaires à son accompagnement à la suite de la formation.

### **Fin de formation**

VE-THAM – SAVOIRMASSER

19 A allée des coquelicots 01170 CESSY – Siret n° 851 648 816 00011 - organisme n° 84010249801

Tél : +33 7.80.97.31.07 – Email : [contactve-tham@savoirmasser.com](mailto:contactve-tham@savoirmasser.com)

[www.savoirmasser.com](http://www.savoirmasser.com)