



Programme de la formation

Massages assis bien-être en Toucher-Présence® En groupe sur site 49 heures sur 7 jour(s) Tout public, Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Particulier, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique, Etudiant · De 4 à 10 participants 1 290 € Net de taxe par participant**Description courte**

Proposer de façon autonome des séances personnalisées de massage assis habillé sur chaise ergonomique en entreprises et en événementiel, susceptibles de s'adapter à toutes les contraintes (durées, lieux, publics...).

- Consulter les commentaires & statistiques de cette formation : <https://www.competens.net/formation-praticien-en-massages-assis-bien-etre-en-toucher-presencer-f-MOD316>
- Consulter la page vitrine sur Competens : <https://www.competens.net/grollimund-depoorter-juliette>

Profil des participants

- Personnes en projet de reconversion professionnelle ou primo-apprenants
- Professionnels du bien-être et/ou de la santé et/ou du sport
- Esthéticiennes en activité

Prérequis

- Être dans une démarche professionnelle cohérente, exprimée par le stagiaire ou son employeur dans le document « validation du pré-requis du signataire »
- Avoir une démarche motivée d'accompagnement au bien-être de la personne
- Maîtriser le français parlé et écrit

Objectifs

Cette action a pour objectif de :

Pratiquer de façon autonome des séances individuelles personnalisées de massage assis habillé sur chaise ergonomique, avec un « desk », sur chaise « classique », en fauteuil roulant : détente du dos, des épaules, des bras/mains, de la nuque, du crâne et du visage par les manœuvres caractéristiques que sont les pressions douces, mobilisations passives, ondulations, étirements, vibrations, lâchés, percussions.

Les participants seront capables de :

- Pratiquer professionnellement la technique en proposant une construction fluide et complète du massage,
- Adapter la technique pour les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite, les personnes en surcharge pondérale,
- Prendre en compte les contraintes de durées, de lieux (intérieur, extérieur...),
- Personnaliser la séance en fonction de l'intention souhaitée (apaisant, dynamisant, tonifiant, cocoonant...),
- Faire preuve de créativité lorsque les séances sont proposées dans la durée,
- Assurer tout au long de la séance une posture respectueuse, dans le souci d'un toucher de qualité, d'une juste distance bienveillante, d'une qualité de présence constante et d'une gestion respectueuse du temps imparti pour la séance.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Maîtriser une diversité de gestes professionnels organisés en protocoles structurés dans le respect du temps imparti et la formulation des besoins :
 - assimilation de la structure et des manœuvres
 - fluidité de pratique
 - adaptation de la technique à tous les publics
 - adaptation de la technique à toutes les installations : détente express debout, sur chaise classique, sur desk et sur chaise ergonomique
- Créer un espace de massage convivial et sécurisant
- S'installer professionnellement en massages bien-être
- Assurer une double écoute pendant toute la durée du massage
- Garantir tout au long de la séance une posture respectueuse, dans le souci d'un toucher de qualité et d'une juste distance respectueuse :
 - pression et rythme du massage adaptés à la demande formulée par le client et à la souplesse du corps massé
 - qualité de présence et intention du toucher
 - écoute active et notions relationnelles en séance individuelle : communication non verbale, intention, écoute, respect, regard, bienveillance...

Contenu

I. Accueil des participants

- Tour de table - présentations individuelles, attentes des participants, organisation, horaires, logistique
- Présentation du déroulé, méthodes et objectifs
- Jeux de mise en route visant à installer la confiance entre les participants

II. Identifier les grands principes théoriques :

- Découvrir les bienfaits de la détente (physiques, physiologiques, psychologiques), savoir les présenter à un client, différencier les apports spécifiques des techniques de massage assis
- Expérimenter divers automassages et jeux corporels
- Faire l'expérience de son schéma corporel, son propre niveau de détente et de souplesse

III. Adapter les modalités de mise en œuvre :

- Assurer le confort sur chaise de la personne massée, des réglages de qualité
- Savoir s'adapter aux différents modèles de chaises ergonomiques
- Adapter la technique aux cas particuliers : grossesse, difficultés de mobilité, surcharge pondérale, enfants, personnes âgées...
- Expérimenter les apports du travail en poids du corps pour masser sans se fatiguer et sans douleur
- Exercer sa respiration pour accompagner la détente de la personne massée

IV. Maîtriser les protocoles spécifiques des massages assis bien-être sur chaise ergonomique :

- Assurer une fluidité constante de la technique
- Favoriser une respiration régulière et ample du praticien, son niveau énergétique, des mains chaudes
- Maintenir des postures et placements corporels du praticien respectant les principes de juste distance et de juste présence
- Maîtriser les mouvements, déplacements et techniques conformes aux protocoles établis (15 à 45')
- Garantir une durée de séance adaptée au contexte défini

V. Savoir conduire une prestation complète de massages assis bien-être :

- Mettre en œuvre des protocoles de massages assis bien-être adaptés à la diversité des situations, des horaires et des attentes : apaisant, dynamisant, tonifiant, cocoonant
- Maîtriser une diversité de gestes professionnels organisés en protocoles structurés, les postures, respirations et rythmes
- Connaître l'anatomie nécessaire à la gestion d'éventuelles contre-indications
- Anticiper son niveau de fatigue et maintenir une énergie constante au cours de la journée, Assurer sa préparation physique et intérieure préalable en tant que praticien en massages assis bien-être
- Respecter les standards d'hygiène et de confort
- Faire preuve de qualités humaines essentielles à la pratique du bien-être
- Respecter les horaires et plannings (clients, praticien)

VI. Intégrer les techniques d'écoute active en séance individuelle :

- Développer sa qualité de présence et son intention du toucher
- Parler d'une voix douce, stable et avec bienveillance
- Adapter sa pression, la gestuelle à la souplesse et au corps de chaque personne massée
- Reformuler les attentes spécifiques éventuellement formulées à l'accueil

VII. Intégrer les repères essentiels d'organisation d'événementiels d'entreprise, mener une relation client de qualité avec un commanditaire :

- Conduire des échanges de qualité, attentifs et respectueux des attentes des commanditaires de journées bien-être en entreprises et/ou événementiels, en amont et en aval de la prestation
- Préparer un planning adapté à la demande, des questionnaires de satisfaction, les documents officiels (RCP, devis, factures...)
- Identifier le matériel nécessaire aux différents types d'événementiels
- Être capable de mettre en œuvre l'installation sur place préalable à la prestation
- S'adapter et accueillir une clientèle diversifiée dans tous les types de structures
- Assurer le rangement et nettoyage de fin de prestation

Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques en présentiel :
 - Méthode de la découverte
 - Travail en binômes ou trinômes avec ressentis mutuels pour chaque exercice pratique
 - Alternance de temps de théorie, de pratiques, de temps de paroles

- Méthodes distanciel et E-learning : vidéos de révision de la pratique entre les sessions et à l'issue de la formation
- Matériel pédagogique :
 - LMS Moodle – outils, ressources et activités pédagogiques de suivi individuel numérique du parcours de l'apprenant : livret de formation, carnet de pratiques, documentations, forum...
 - Équipement pédagogique de l'espace de formation
 - Matériel de massages professionnels : tapis, coussins, tables, zafus...
 - Accessoires : bandeaux, balles, foulards...
 - Sonorisation musicale de la salle
 - Paperboard
 - Vidéoprojecteur
 - Ordinateur

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- **Test de positionnement en amont (obligatoire) :**
 - Positionnement préalable à l'inscription à remplir avant l'inscription
 - Test de validation des acquis sur Moodle
 - [Questionnaire en ligne](#) adressé avant le début de la session
- **Evaluation des acquis liées aux objectifs pédagogiques définis :**

| Compétences | Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...) | Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage, | |
|---|--|--|--|
| Maîtriser la technique de massage assis sur chaise ergonomique et ses variations (savoir faire) | Mises en situations pratiques au cours de la formation : déplacements, qualité des prises, construction, cohérence, posture, respiration, adaptabilité, pression juste, fluidité, poids du corps... Carnet de pratiques Outils pédagogiques, ressources et activités du LMS pour chaque module | Progrès à mesure des exercices pratiques Autoévaluation commentée par l'élève au début de la 2 ^e et la 3 ^e sessions Avoir réalisé au moins 10 séances d'entraînements au cours de la formation 50% des ressources consultées 70% de réponses positives sur les quizz | |
| Assurer tout au long de la séance une posture respectueuse (savoir être) | Mises en situation pratiques : jeux de rôles en binôme | Progrès à mesure des exercices pratiques Autoévaluation commentée par l'élève au début de la 2 ^e et la 3 ^e sessions | |
| Tour de table bilan en fin de session | | Évaluer la satisfaction des attentes formulées à l'accueil Énoncer les projets de chacun sur la base des acquis | |

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)
- Evaluation à froid après formation (1 à 6 mois éventuellement)

NB : Rappel des objectifs de l'évaluation à froid – Observer la présence des résultats attendus et mettre en place une autre action complémentaire

Mode de validation

- Attestation de fin de formation avec indication du niveau d'acquisition des compétences devant être complétée par : Juliette Grollimund Depoorter

Financements possibles

- Les actions de formation professionnelle peuvent être financés par différents organismes collecteurs selon des modalités et des accords de prises en charge propres à chaque organisme financeur : France Travail, OPCO, Fongécif, FIFPL...
- Pour vos demandes auprès de France Travail, création en septembre 2024 grâce au travail mené par la FFMBE de la nouvelle fiche métier code ROME : D1222 Masseur / masseuse bien-être
- N° Habilitation : Carif-Oref, Ofeli Gref Bretagne, Kairos
- Code CPF : Non

Modalités et délai d'accès

- Une semaine avant la session en financement individuel
- Un mois avant dans le cadre d'une demande de prise en charge

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Prise en compte du handicap : les méthodes pourront être adaptées à la demande et au cas par cas (ou orientées vers d'autres dispositifs le cas échéant) selon les éventuels handicaps des stagiaires.

J'ai déjà accueilli en formation des stagiaires présentant des déficiences visuelles et/ou auditives. N'hésitez pas à me contacter afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.

Intervenant

La formation sera assurée par Juliette Grollimund Depoorter :

- Créatrice de KerAnanda - pratiques corporelles de détente depuis 2008 : séances individuelles, formations et ateliers de massages bien-être
- Créatrice de la marque déposée du Toucher-Présence® et du cursus de formation agréé par la FFMBE
- Formatrice-facilitatrice en Toucher-Massage®, certification IFJS, 2011 – 224 heures de formation - formatrice au sein de l'équipe pédagogique permanente de Joël Savatofski pendant plus de dix ans
- Auteure de *Être zen pour mieux apprendre*, Hatier, 2019 et de *Cultiver le bien-être et la complicité en famille*, Eyrolles, 2024
- Formatrice-facilitatrice en intra-hospitalier

Diplôme, certifications et/ou habilitations (exemples : DISC, Process COM, Normes ISO...)

- Formation de formateurs en 2011 – Toucher-Massage®, IFJS – 224 heures

Évaluations

12 inscriptions depuis le 15/09/2025

Taux d'acquisition des compétences :  **90 %** (4 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **5/5** (4 évaluations)