LA PAUSE BIEN-ÊTRE
FORMATION

PROGRAMME / FICHE PÉDAGOGIQUE

Formation Massage intuitif

3 jours • 24 heures • Présentiel

Version 1 • 11/09/2026

Présentation de la formation:

Le massage intuitif est une approche globale et personnalisée qui invite le praticien à construire une séance adaptée aux besoins exprimés et observés chez la personne. La formation associe repères théoriques, qualité de présence, écoute professionnelle, maîtrise de manœuvres variées et capacité à créer un protocole fluide, cohérent et sécurisant.

La pratique proposée relève exclusivement du bien-être et de la relaxation. Elle ne constitue ni un acte médical, ni un acte de kinésithérapie, ni un diagnostic.

Objectif général:

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de préparer, conduire et réaliser un massage intuitif complet, personnalisé et professionnel, en respectant le cadre du massage bien-être, les règles d'hygiène, les limites de compétence et le confort du bénéficiaire.

Compétences visées:

- Accueillir la personne, recueillir sa demande et reformuler ses besoins sans établir de diagnostic.
- Identifier les indications, précautions et contre-indications relevant du massage bien-être.
- Installer le poste de travail et appliquer les règles d'hygiène, de sécurité, d'intimité et d'ergonomie.
- Observer la respiration, la posture, le tonus et les réactions corporelles afin d'adapter la séance.
- Maîtriser et combiner différentes familles de manœuvres avec une pression, un rythme et une intention adaptés.
- Construire une séance personnalisée, fluide et équilibrée sur les faces dorsale et ventrale.
- Évaluer le confort pendant le soin, ajuster la pratique et conduire un échange de fin de séance.

Public, prérequis et organisation

Public visé	Tout public : personnes en reconversion, praticiens du bien-être, professionnels de l'esthétique, du spa ou de l'accompagnement souhaitant enrichir leurs compétences.
Prérequis	Aucun prérequis technique. Une aptitude physique compatible avec la pratique du massage et la participation aux mises en situation est nécessaire.
Durée	3 jours, soit 24 heures de formation.
Horaires	De 9 h à 12 h et de 13 h à 18 h, avec une pause déjeuner d'une heure.
Modalité	Formation en présentiel, alternant apports théoriques, démonstrations et pratique supervisée.
Taille du groupe	De 1 à 6 stagiaires afin de favoriser la pratique, l'observation et les corrections individualisées.
Lieu	13 rue Maréchal Harispe, 64500 Saint-Jean-de-Luz.
Date	Selon le calendrier des sessions ou sur demande.
Tarifs	870 € nets de taxe en financement sur fonds propres. 946 € nets de taxe dans le cadre d'un financement par un OPCO.

Contenus théoriques et pratiques

- Origines, philosophie et principes du massage intuitif.
- Anatomie et physiologie simplifiées utiles à une pratique de bien-être sécurisée.
- Bienfaits, indications, précautions, contre-indications et limites professionnelles.
- Accueil, écoute active, consentement, confidentialité et définition de l'intention de séance.
- Posture, respiration, ancrage, centrage et qualité de présence du praticien.
- Toucher relationnel et techniques : effleurages, pressions glissées, pétrissages, mobilisations douces, bercements, étirements et temps d'intégration.
- Construction d'un protocole personnalisé : choix des zones, ordre, durée, rythme, pression et transitions.
- Pratique complète sur les faces dorsale et ventrale, adaptation et clôture de la séance.

Accessibilité

Pour toute situation de handicap, le bénéficiaire est invité à contacter la référente afin d'étudier la faisabilité et les aménagements possibles. Les adaptations sont envisagées au cas par cas sans modifier les compétences attendues ni les critères de validation.

Délai et modalités d'accès

La demande s'effectue par formulaire, téléphone ou courriel. Un échange permet d'analyser le besoin et de vérifier l'adéquation de la formation. Le dossier d'inscription complet doit être retourné au plus tard 5 jours avant le début de la session, sous réserve des places disponibles et des délais propres au financeur.

Déroulé détaillé - Jour 1

Acquérir les bases, installer une qualité de présence et apprendre la face dorsale.

Horaire	Contenu détaillé	Méthode	Supports / organisation	Évaluation
9 h–9 h 30	Accueil, présentation, recueil des attentes et cadre de la formation.	Participative	Paperboard, livret • Groupe	Échanges
9 h 30–10 h	Test de positionnement et présentation des critères de réussite.	Interrogative	Questionnaire • Individuel	Test initial
10 h–11 h	Principes du massage intuitif, cadre du bien-être, bienfaits, indications, précautions et contre-indications.	Expositive et participative	Livret, cas concrets • Groupe	Questions orales
11 h–12 h	Anatomie simplifiée, hygiène, installation, drapage, posture et ergonomie.	Démonstrative	Planche anatomique, table, linge	Observation guidée
13 h–14 h	Centrage, respiration, qualité de présence, consentement et premier contact.	Expérientielle	Exercices guidés • Binômes	Autoévaluation
14 h–15 h 30	Démonstration des manœuvres de base et apprentissage sur la face dorsale : dos, épaules et nuque.	Démonstrative puis active	Table, huile, linge • Binômes	Grille J1
15 h 30–17 h 15	Pratique guidée : jambes postérieures, pieds, transitions et adaptation de la pression.	Active	Mise en situation • Binômes	Observation / correction
17 h 15–18 h	Enchaînement de la face dorsale, verbalisation du ressenti et synthèse.	Mise en situation	Livret, notes • Binômes	Bilan oral J1

Déroulé détaillé - Jour 2

Approfondir le toucher, apprendre la face ventrale et relier les manœuvres.

Horaire	Contenu détaillé	Méthode	Supports / organisation	Évaluation
9 h–9 h 30	Réactivation des acquis, questions et correction des postures.	Participative	Paperboard • Groupe	Questions orales
9 h 30–11 h	Révision puis approfondissement de la face dorsale : rythme, continuité, enveloppement et transitions.	Active	Table, huile, linge • Binômes	Grille J2
11 h–12 h	Écoute corporelle : repérer respiration, tonus, confort et réactions sans interprétation médicale.	Étude de cas	Fiche d'observation • Groupe	Cas pratique
13 h–14 h	Démonstration de l'installation et du drapage en face ventrale ; précautions spécifiques.	Démonstrative	Table, coussins, linge	Observation
14 h–15 h 30	Apprentissage des manœuvres sur les jambes antérieures, les pieds, les bras et les mains.	Démonstrative puis active	Mise en situation • Binômes	Grille J2
15 h 30–16 h 45	Travail du ventre, du décolleté, des épaules et de la tête selon consentement et précautions.	Démonstrative puis active	Mise en situation • Binômes	Observation / correction
16 h 45–17 h 30	Mobilisations douces, bercements, étirements et temps d'intégration.	Active	Table • Binômes	Démonstration gestuelle
17 h 30–18 h	Construction d'un premier enchaînement global et synthèse de la journée.	Mise en situation	Trame de protocole	Bilan oral J2

Déroulé détaillé - Jour 3

Personnaliser, réaliser une séance complète et valider les compétences.

Horaire	Contenu détaillé	Méthode	Supports / organisation	Évaluation
9 h–9 h 30	Réactivation des acquis et identification des objectifs individuels de progression.	Participative	Paperboard • Groupe	Questions orales
9 h 30–10 h 30	Entretien d'accueil : écoute active, reformulation, consentement, choix des zones et définition de l'intention.	Jeu de rôle	Fiche client • Binômes	Grille d'entretien
10 h 30–12 h	Conception d'un protocole intuitif personnalisé : durée, rythme, pression, zones, transitions et adaptations.	Étude de cas	Trame de séance • Groupe	Cas pratique
13 h–14 h 30	Réalisation supervisée d'une séance personnalisée complète - première rotation.	Mise en situation	Table équipée • Binômes	Grille pratique
14 h 30–16 h	Réalisation supervisée d'une séance personnalisée complète - seconde rotation.	Mise en situation	Table équipée • Binômes	Grille pratique
16 h–16 h 45	Évaluation pratique individuelle : accueil, installation, gestuelle, adaptation, fluidité et clôture.	Évaluative	Grille critériée • Individuel	Évaluation finale
16 h 45–17 h 15	QCM final et correction collective argumentée.	Évaluative	QCM • Individuel	QCM final
17 h 15–18 h	Bilan, questionnaire de satisfaction, plan d'entraînement et remise de l'attestation.	Participative	Questionnaire, attestation	Bilan final

Méthodes et moyens mobilisés

Approche pédagogique

- Pédagogie par objectifs, interactive et centrée sur la mise en pratique.
- Alternance indicative : 20 % d'apports théoriques et 80 % de pratique.
- Démonstration séquence par séquence, entraînement en binôme et corrections individualisées.
- Études de cas, jeux de rôle, verbalisation du ressenti et analyse réflexive de la pratique.

Moyens techniques et supports

Tables de massage, tabourets, coussins, linge, couvertures, huile ou produit de massage adapté, matériel d'hygiène, paperboard, livret pédagogique, planches anatomiques, fiches client, trames de protocole, questionnaires et grilles d'évaluation.

Encadrement

La formation est assurée par Claudine LEGARBURU ETCHEVERRY, formatrice et référente formation. Coiffeuse de formation, spécialisée dans le massage de la tête depuis 2000 et formée au massage bien-être depuis 2006, elle pratique et enseigne une approche globale fondée sur la présence, l'écoute, l'adaptation et la qualité du toucher. Membre de la FFMTR depuis 2017.

Assistance pédagogique

Pendant toute la formation, le stagiaire est accompagné par la formatrice. Pour toute question pédagogique ou technique : 06 76 31 43 75, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, ou lapausebienetreformation@gmail.com. Une réponse est apportée dans les meilleurs délais et au plus tard sous 7 jours ouvrables.

Suivi, évaluation et validation

Avant la formation	Entretien d'analyse du besoin et test de positionnement.
Pendant la formation	Évaluations formatives quotidiennes, observation des gestes, questions orales, études de cas et mises en situation.
Évaluation finale	QCM individuel et réalisation d'une séquence de massage personnalisée selon une grille critériée.
Critères de validation	Au moins 60 % de réponses correctes au QCM et acquisition satisfaisante des compétences essentielles de la grille pratique.
Suivi de l'assiduité	Feuilles d'émargement signées par demi-journée.
Documents remis	Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée et les résultats de l'évaluation des acquis.
Après la formation	Questionnaire de satisfaction à chaud et enquête à froid permettant d'apprécier la mise en pratique.

Indicateurs de résultats

Les indicateurs actualisés (satisfaction, recommandation, réussite et mise en pratique) sont communiqués sur les supports de l'organisme dès qu'un volume de données représentatif est disponible.

Organisme de formation

La Pause Bien-Être Formation • Claudine LEGARBURU ETCHEVERRY • Entreprise individuelle • SIRET 489 693 531 00027 • Déclaration d'activité n° 75 64 05847 64. Le numéro de déclaration d'activité ne vaut pas agrément de l'État.