



PROGRAMME DE FORMATION *Mise à jour le 12 01 26* **Massage suédois**

1 Présentation de la formation

Le massage suédois est une technique de massage bien-être manuelle qui vise à détendre les muscles, à améliorer la circulation sanguine et à favoriser la relaxation grâce à des manœuvres telles que les effleurages, pétrissages, frictions et percussions. Il s'inscrit exclusivement dans le domaine du bien-être et ne constitue pas un acte médical ni thérapeutique.

2 Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de réaliser une séance complète de massage suédois d'environ 60 minutes en respectant les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et d'accueil du client.

3. Objectifs pédagogiques

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

- Connaître les principes fondamentaux du massage suédois.
- Identifier les indications et les contre-indications du massage.
- Adopter une posture de travail ergonomique et sécurisée.
- Maîtriser les principales manœuvres du massage suédois (effleurages, pétrissages, frictions, percussions et vibrations).
- Réaliser un protocole complet de massage suédois du corps.
- Adapter la pression, le rythme et les techniques en fonction des besoins du receveur.
- Accueillir et installer le client dans le respect des règles d'hygiène, de sécurité et de confort.
- Réaliser une séance de massage suédois en autonomie dans un cadre professionnel.

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de la santé, du paramédical et du social
- Entrepreneurs
- Personnes en reconversion
- Demandeurs d'emploi

5. Prérequis

Aucun prérequis obligatoire.

Un projet personnel ou professionnel dans l'accompagnement corporel est recommandé.

6. Organisation

- **Durée** : 3 jours
- **Volume horaire** : 21 heures
- **Horaires** : 9h–12h / 13h–17h 2 pauses de 10 minutes 1 pause repas d'1 heure
- **Lieu** : 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
- **Effectif** : Minimum 2 à 8 stagiaires maximum
- **Contact** 0659057979

7. Tarifs particuliers : 588 € OPCO / FAF : 714 €

8. Modalités d'accès Conditions d'inscription

Un **entretien téléphonique préalable** à l'inscription définitive est réalisé par la responsable de la formation. Il permet de :

- Recueillir les informations sur le candidat (expérience, motivations, projet professionnel)
- Présenter les objectifs, le contenu, les modalités et conditions pratiques de la formation
- Valider la cohérence du projet de formation
- Limiter les risques de rupture ou d'abandon en cours de formation

Un entretien est proposé pour étudier les adaptations nécessaires.

Référent handicap : **Lynda Mainard**, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session
- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire. .

9. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation en inter Lors des premiers contacts, un entretien est proposé afin de :

- Prendre en compte les spécificités du handicap
- Identifier les besoins particuliers
- Déterminer les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires

Formation en intra

Toute inscription de personnes en situation de handicap doit être signalée en amont afin d'étudier l'adaptation de la formation.

Référent handicap :

Lynda Mainard – Disponible de **9h00 à 18h00**, du lundi au vendredi

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session

Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire.

10 Contenu de la formation

JOUR 1

MODULE 1 : HISTOIRE ET FONDEMENTS DU MASSAGE SUÉDOIS

Objectifs

Comprendre l'origine et les principes du massage suédois.

Contenu théorique

Historique

- Origines du massage suédois.
- Développement des techniques occidentales.
- Influence de Per Henrik Ling.
- Évolution du massage suédois moderne.

Principes fondamentaux

- Action sur la peau.
- Action sur les muscles.
- Action sur la circulation.
- Action sur le système nerveux.

Bienfaits

- Relaxation.
- Récupération musculaire.
- Amélioration circulatoire.
- Souplesse tissulaire.

MODULE 2 : ANATOMIE APPLIQUÉE AU MASSAGE

Objectifs

Identifier les structures anatomiques utiles au massage.

Le système osseux

Repérage :

- Colonne vertébrale.
- Omoplates.
- Clavicules.
- Bassin.
- Fémur.
- Tibia.
- Fibula.

Le système musculaire

Étude des principaux muscles :

Dos

- Trapèzes.
- Rhomboïdes.
- Grand dorsal.
- Érecteurs du rachis.

Bassin

- Grand fessier.
- Moyen fessier.
- Piriforme.

Membres inférieurs

- Quadriceps.
- Ischio-jambiers.
- Adducteurs.
- Mollets.

Membres supérieurs

- Deltoïde.
- Biceps.
- Triceps.
- Fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras.

MODULE 3 : LES MANŒUVRES FONDAMENTALES

Objectifs

Maîtriser les techniques de base.

Effleurage

Définition

Glissement continu de la main sur les tissus.

Effets

- Échauffement.
- Relaxation.
- Observation.

Exercices pratiques

Travail du rythme.

Travail de la pression.

Travail de la fluidité.

Pétrissage

Définition

Saisir, soulever et comprimer les tissus.

Effets

- Décontraction musculaire.
- Oxygénation tissulaire.

Exercices pratiques

Pétrissage :

- du dos ;
- Des mollets ;
- Des trapèzes.

Frictions

Définition

Mouvements circulaires localisés.

Effets

- Assouplissement.
- Décongestion.

Percussions

Techniques

- Tapotements.
- Hachures.
- Claquements.

Précautions

Zones à éviter.

Adaptation de l'intensité.

Vibrations

Effets

- Détente nerveuse.
- Relâchement musculaire.

JOUR 2

MODULE 4 : PROTOCOLE DOS COMPLET

Objectifs

Réaliser le massage complet du dos.

Séquences

- Prise de contact.
- Effleurages.
- Foulages.
- Grand dorsal.
- Rhomboïdes.
- Trapèzes.
- Lombaires.
- Frictions.
- Percussions.
- Harmonisation.

Exercices

Pratique guidée.

Correction individuelle.

MODULE 5 : FESSIERS ET MEMBRES INFÉRIEURS POSTÉRIEURS

Objectifs

Développer la qualité du toucher musculaire.

Fessiers

- Effleurages.
- Pétrissages.
- Pressions statiques.

Piriforme

- Localisation.
- Travail manuel.

Mollets

- Gastrocnémiens.
- Soléaire.

Ischiojambiers

- Pétrissages.
- Étirements passifs.

Cas pratiques

Analyse des tensions musculaires.

JOUR 3

MODULE 6 : MEMBRES INFÉRIEURS ANTÉRIEURS

Objectifs

Réaliser le protocole complet des jambes.

Quadriceps

- Effleurages.
- Pétrissages.
- Roulements musculaires.

Adducteurs

- Travail sécurisé.
- Respect des limites professionnelles.

Tibial antérieur

- Décontraction.
- Étirements.

Mobilisations articulaires

- Cheville.
- Genou.
- Hanche.

MODULE 7 : ABDOMEN ET THORAX

Abdomen

Théorie

- Sens des mouvements.
- Précautions.

Pratique

- Effleurages.
- Pressions circulaires.

Thorax

Pectoraux

- Détente musculaire.
- Mobilité respiratoire.

Diaphragme

- Travail respiratoire.
- Synchronisation avec l'expiration.

MODULE 8 : BRAS ET MAINS

Bras

- Biceps.
- Triceps.

Avant-bras

- Fléchisseurs.
- Extenseurs.

Mains

- Mobilisations articulaires.
- Tractions digitales.

MODULE 9 : CERVICALES ET VISAGE

Cervicales

- Effleurages.
- Pétrissages.
- Pressions statiques.

Visage

- Front.
- Tempes.

- Masséters.
- Cuir chevelu.

MODULE 10 : ADAPTATION DU MASSAGE

Lecture musculaire

Observation :

- Posture ;
- Respiration ;
- Qualité tissulaire.

Profils clients

Sportif

- Pression plus soutenue.
- Travail musculaire approfondi.

Sédentaire

- Accent sur le dos.
- Trapèzes.
- Bassin.

Personne âgée

- Pression adaptée.
- Rythme ralenti.

Stress chronique

- Travail du diaphragme.
- Nuque.
- Visage.

12 Les bienfaits

Le massage suédois procure de nombreux bienfaits, tant sur le plan physique que mental :

- Favorise la détente et la relaxation.
- Soulage les tensions et les douleurs musculaires.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Favorise la récupération après un effort physique.
- Augmente la souplesse des muscles et des articulations.
- Réduit le stress et les tensions nerveuses.
- Contribue au bien-être général et à la qualité du sommeil.
- Procure une sensation de légèreté et de vitalité.

13. Modalités pédagogiques

- Présentiel

- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Pratique en binôme
- Supports pédagogiques
- Évaluation pré- et post-formation

14. Moyens matériels

- Tables de massage
- Huiles, coussins, matériel fourni
- Pratique en binôme
- Boissons chaudes offertes

15. Modalités d'évaluation

- Observation d'une séance
- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury
- Réalisation de 10 séances après la formation

16. Certificat Délivrance du certificat :

« **Pratiquer des massages bien-être – Massage suédois**

17 Évaluation des acquis

Évaluation en fin de formation

- Observation d'une séance complète
- Évaluation de la pratique par le formateur
- Grille d'évaluation renseignée

Évaluation par jury Examen final portant sur :

- Accueil et prise en charge du client
- Observation d'une séance
- Examen oral (théorie et pratique)

Condition préalable à l'examen :

Réalisation d'au moins **10 séances par protocole**, justificatifs à fournir.

18. Résultats attendus

- Validation des compétences professionnelles
- Capacité à réaliser une séance complète en autonomie.
-

19 INDICATEUR DE RÉSULTAT Depuis 2022, à la question : De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : Très satisfaisant : 100 %

20. Informations administratives

LM Bien-Être Formée 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne

Contact 06 59 05 79 79 lm.bienetre.formee@gmail.com

SASU au capital de 1 000 € RCS Bayonne – SIRET 913 339 222 00014 NAF 8532Z

NDA 75640536664 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)