Formation au massage californien

Les fondamentaux et la pratique d’un protocole de bien-être

5 jours • 35 heures • 100 % présentiel
Tarif : 1 400 € par participante • Saint-Martin
Petit groupe de 4 participantes maximum

Présentation

Apprendre les gestes et les étapes d’une séance de massage californien : des mouvements fluides et enveloppants, une attention portée au confort et un accompagnement respectueux de la personne. La formation associe explications, démonstrations et pratique progressive pour construire un protocole d’environ 60 minutes.

Public et prérequis

Formation accessible aux débutantes, aux personnes en reconversion et aux professionnelles souhaitant découvrir cette technique. Aucune formation préalable en massage n’est requise. Un échange préalable permet de préciser le projet, de vérifier la compréhension des consignes et d’étudier les éventuels besoins d’adaptation. La pratique en binôme repose sur le consentement ; les conditions de participation et alternatives sont étudiées avant l’inscription si nécessaire.

Objectifs pédagogiques

- Accueillir la personne, identifier ses attentes et expliquer le déroulement de la séance.
- Préparer l’espace, le matériel et l’installation en appliquant les règles d’hygiène.
- Réaliser les gestes enseignés en ajustant sa posture, la pression et le rythme.
- Enchaîner les séquences pour construire un protocole cohérent sur les zones enseignées.
- Adapter sa pratique aux retours et au confort de la personne, et savoir interrompre la séance.
- Clore le massage et recueillir le ressenti pour améliorer sa pratique.

Cadre et organisation

Massage de bien-être à visée de détente, sans diagnostic ni traitement médical. Les horaires sont de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h, soit 7 heures par jour hors pause déjeuner. Les dates et l’adresse précise de la salle figurent sur la convocation. Les supports et le rythme de progression sont adaptés au niveau du groupe.

Jours 1 et 2 • Apprendre les bases

Jour 1 • Accueil et sécurité de la pratique - 7 h

- **Matin - 3 h 30 :** accueil et positionnement ; découverte du massage californien, de son intention et de ses limites ; entretien avant séance, consentement, discrétion et respect de la pudeur ; repérage des situations imposant une adaptation, un report ou une orientation vers un professionnel de santé, sans poser de diagnostic.
- **Après-midi - 3 h 30 :** hygiène des mains, du linge et du matériel ; préparation de la table et installation ; repères corporels essentiels et précautions selon les zones ; posture, appuis, respiration et premiers contacts. Choix d'une huile adaptée et prise en compte des sensibilités déclarées.
- **Atelier :** préparer son poste, accueillir une personne et l'installer ; premiers gestes sur une zone limitée. Vérification par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation.

Jour 2 • Gestes fondamentaux et face postérieure - 7 h

- **Matin - 3 h 30 :** démonstration puis répétition des effleurages, pressions glissées, pétrissages doux et gestes d'harmonisation ; dosage de l'huile, placement des mains, amplitude, rythme et continuité. Apprentissage progressif de la séquence du dos.
- **Après-midi - 3 h 30 :** apprentissage sur les jambes et les pieds en position ventrale ; gestion des serviettes, déplacements autour de la table et transitions entre les zones. Répétition de la séquence postérieure en binôme, sous supervision.
- **Atelier :** exécuter une séquence guidée, demander un retour sur le confort et corriger la pression ou le positionnement. La formatrice vérifie chaque participante.

Une progression accompagnée

La pratique débute sur des séquences courtes, puis s'étend aux enchaînements. Chaque participante alterne les rôles lorsque cela est possible et accepté. Les retours sont formulés de manière concrète : confort, fluidité, posture et respect des consignes. Aucune douleur ne doit être recherchée.

Jours 3 à 5 • Construire sa séance

Jour 3 • Face antérieure et transitions - 7 h

- **Matin - 3 h 30 :** retournement respectueux et maintien de la couverture ; installation en position dorsale ; séquences sur les jambes, les pieds, les bras et les mains.
- **Après-midi - 3 h 30 :** gestes de détente sur les épaules et la nuque dans les limites enseignées ; liaison des séquences et coordination des gestes. Répétition des séquences antérieures et postérieures avec correction individualisée.
- **Atelier :** réaliser un enchaînement cohérent et vérifier le confort de la personne à chaque changement de position.

Jour 4 • Personnaliser un protocole complet - 7 h

- **Matin - 3 h 30 :** choix des séquences selon la demande ; ajustement de la durée, de la pression et du positionnement ; prise en compte des besoins spécifiques et des situations de handicap ; observation des signaux d’inconfort et renouvellement du consentement.
- **Après-midi - 3 h 30 :** réalisation accompagnée d’un protocole d’environ 60 minutes ; grandes liaisons et clôture ; accueil des réactions émotionnelles avec une communication sobre, sans interprétation psychologique ; retour progressif à une position assise puis debout.
- **Atelier :** mise en situation complète à partir d’un cas client, puis retour argumenté et correction des points à améliorer.

Jour 5 • Consolider et évaluer les acquis - 7 h

- **Consolidation - 2 h :** révision ciblée, questionnaire théorique et rappel des critères de sécurité et de qualité.
- **Évaluations - 4 h 20 :** passage individuel de 65 minutes par participante, réparti entre fin de matinée et après-midi : 55 minutes de mise en situation et 10 minutes d’échange. Les autres participantes réalisent des exercices encadrés ou une observation guidée selon l’organisation retenue.
- **Bilan - 40 min :** retour personnalisé, plan de progression, satisfaction et conseils pour poursuivre l’entraînement après la session.

La pratique exclut les zones intimes et toute manipulation articulaire ou cervicale forcée. La poitrine reste couverte. Les gestes précis sont démontrés et encadrés par la formatrice.

Modalités pratiques et suivi

Méthodes et moyens pédagogiques

Explications courtes, démonstrations décomposées, exercices progressifs, pratique en binômes ou sur modèles adultes consentants, mises en situation et corrections individualisées. Un support pédagogique, une fiche d'accueil et un carnet d'entraînement sont remis. La formatrice vérifie quotidiennement la compréhension et la progression.

Matériel et tenue

Table de massage incluse dans le tarif et remise à chaque participante.
Tables, linge, coussins de positionnement, huiles adaptées et produits d'hygiène sont mis à disposition pour les exercices. Prévoir une tenue confortable, des ongles courts et les cheveux attachés. Les consignes détaillées et les éventuels effets personnels à apporter sont précisés dans la convocation. Aucune utilisation systématique d'huiles essentielles n'est prévue.

Évaluation et documents remis

Positionnement à l'entrée, observations pendant les exercices, questionnaire théorique et mise en situation finale. L'évaluation porte sur l'accueil, l'hygiène, le consentement, la posture, la réalisation des gestes, l'enchaînement, les adaptations et la clôture. Chaque objectif est apprécié « acquis », « en cours d'acquisition » ou « non acquis ». Les difficultés sont expliquées et un plan de progression est proposé.

Une attestation de fin de formation et un bilan individualisé des acquis sont remis. La participation ne vaut pas validation automatique de toutes les compétences. Les présences sont suivies par demi-journée. Un questionnaire de satisfaction permet de recueillir les retours sur la session.

Poursuivre la pratique

Après les cinq jours, la répétition reste essentielle pour gagner en fluidité et consolider les gestes. Le carnet remis permet de consigner les séances d'entraînement, les retours des personnes et les points à retravailler. Ce travail personnel est réalisé en dehors des 35 heures ; aucun suivi individuel supplémentaire payant n'est inclus sans accord distinct.

Inscription et accessibilité

Demande sur le site ou par courriel, échange préalable, transmission du programme et du devis, puis contrat ou convention. L'inscription dépend des places disponibles et de la validation du dossier et des modalités de paiement. Les dates sont confirmées individuellement dans le respect des délais applicables.

Tout besoin lié au handicap doit être signalé dès la prise de contact afin d'étudier les adaptations pédagogiques, matérielles et d'accueil possibles avec la formatrice. L'accessibilité de la salle retenue est vérifiée avant confirmation. L'identité de la formatrice est précisée dans les documents de session.

PRETTY DOLLS ACADEMY
1014 résidence Bel Air Desrozières, 97170 Petit-Bourg
SIRET 95074779000018 • NDA 01973522897
christie.reine@hotmail.fr • www.prettydollsacademy.com