



Programme: Formation Massage Californien : techniques et mise en pratique

Version 1 du 26/09/2025 au 26/09/2028

Public visé :

Praticiens bien-être, professionnels de l'esthétique, intervenants en spa, centre de soins ou structures de relaxation, ainsi que toute personne souhaitant développer des compétences professionnelles dans la pratique du massage Californien.

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Les principes fondamentaux et le cadre d'application du massage Californien.
- Les bases anatomiques utiles (groupes musculaires, articulations principales).
- Les règles d'hygiène, de sécurité et les contre-indications à respecter.

Savoir-faire :

- Exécuter les gestes de base avec fluidité et précision.
- Adapter les manœuvres aux différentes zones du corps et à la morphologie du receveur.
- Construire et enchaîner un protocole complet de massage sur table.

Durant la formation, le stagiaire apprendra à :

- Maîtriser progressivement les techniques essentielles du massage Californien.
- Intégrer les bonnes postures professionnelles pour préserver son confort et sa sécurité.
- Structurer une séance complète en respectant un déroulé cohérent et adapté.

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

- Réaliser un massage Californien de manière professionnel et sécurisé.
- Proposer un protocole complet, adapté aux besoins du receveur.
- Exercer dans le respect des règles de posture, d'hygiène et de qualité de pratique.

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : **À définir.**
- Horaires : 9h00-12h00 / 13h00-17h00 soit 7h de formation par jour
- Durée : 5 jours - 35h de formation

- Organisation : en présentiel, en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

CENTRE AGLAE, 334 Rue Saint-Martin 84120 Pertuis

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

1000€ net (TVA non applicable, article 261-4-4° du CGI)

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Massage Californien : techniques et mise en pratique
Durée de la formation :	5 jours de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 : 7h de formation par jour Soit 35h de formation au total
Présentation globale de la formation :	Cette formation de cinq jours permet d'acquérir une maîtrise structurée du massage Californien. Les participants développent leurs connaissances pratiques et théoriques pour réaliser des manœuvres adaptées sur l'ensemble du corps, dans le respect de la posture professionnelle et des règles de sécurité. À travers démonstrations, exercices guidés et mise en pratique d'un protocole complet, les stagiaires repartent avec les compétences nécessaires pour conduire une séance aboutie et sécurisée de massage Californien.
Objectifs et compétences visées :	Comprendre les principes fondamentaux du massage Californien et les règles de sécurité
	Acquérir les techniques de base et développer une gestuelle adaptée et fluide
	Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du corps
	Savoir construire et réaliser un protocole complet de massage sur table

	Être capable d'adopter une posture professionnelle et de conduire une séance structurée et sécurisée					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 Matin	<p>Jour 1 – Découverte et bases fondamentales</p> <p>9h00 – 9h30 : Accueil des stagiaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Présentation de la formatrice et des participants ● Recueil des attentes individuelles ● Présentation du cadre, règlement intérieur, objectifs pédagogiques ● Test de positionnement initial (QCM rapide) <p>9h30 – 10h30 : Module 1 – Origines et philosophie du massage Californien</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Histoire et contexte d'apparition (approche psycho-corporelle) ● Notion de toucher relationnel et enveloppant ● Place de l'écoute, de l'intention et de la qualité de présence ● Différences avec massages musculaires/sportifs <p>10h30 – 10h45 : Pause</p> <p>10h45 – 12h00 : Module 2 – Hygiène, sécurité et posture professionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Règles d'hygiène du praticien et du matériel ● Installation ergonomique de la table ● Postures protectrices du dos et des épaules ● Prévention des troubles musculo-squelettiques ● Contre-indications et précautions 	3	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables, chaises, supports papier	Salle de formation	Comprendre les principes fondamentaux du massage Californien

<p>Jour 1 Après-midi</p>	<p>13h00 – 14h30 : Module 3 – Gestuelle fondamentale (initiation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respiration du praticien ● Contact initial sécurisant ● Effleurages enveloppants ● Lissages longs et continus ● Rythme lent et régulier <p>14h30 – 14h45 : Pause</p> <p>14h45 – 17h00 : Module 4 – Premiers enchaînements dos / épaules</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Démonstration complète ● Pressions palmaires ● Pétrissages doux ● Mobilisations scapulaires ● Pratique en binômes + corrections individuelles 	4	<p>Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation</p>	<p>Tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	Espace dédié massage	<p>Acquérir les premières manœuvres et coordonner respiration / fluidité</p>
<p>Jour 2 Matin</p>	<p>Jour 2 - Approfondissement technique – Dos et membres supérieurs</p> <p>9h00 – 9h30 : Révision et retour d'expérience</p> <p>9h30 – 10h30 : Module 5 – Techniques avancées du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Glissés profonds ● Vagues californiennes ● Pressions alternées ● Travail des trapèzes et lombaires <p>10h30 – 10h45 : Pause</p> <p>10h45 – 12h00 : Module 6 – Bras, mains et coordination gestuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lissages circulaires ● Mobilisations articulaires ● Travail des paumes ● Continuité des transitions 	3	<p>Apprentissage par répétition guidée</p>	<p>Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	Salle de formation + espace dédié massage	<p>Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du corps</p>

Jour 2 Après-midi	<p>13h00 – 14h30 : Module 7 – Enchaînement dos + bras complet</p> <p>14h30 – 14h45 : Pause</p> <p>14h45 – 17h00 : Module 8 – Fluidité, rythme et posture longue durée</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Travail d'endurance ● Gestion de l'énergie ● Correction ergonomique personnalisée 	4	Pratique longue durée + feedback	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Maintenir qualité et confort sur une séance prolongée
Jour 3 Matin	<p>Jour 3 - Membres inférieurs</p> <p>9h00 – 9h30 : Révision</p> <p>9h30 – 10h30 : Module 9 – Jambes et cuisses</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pressions progressives ● Pétrissages enveloppants ● Drainage doux <p>10h30 – 10h45 : Pause</p> <p>10h45 – 12h00 : Module 10 – Mollets et pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mobilisations cheville ● Détente plantaire ● Points de relâchement 	3	Apprentissage par répétition guidée	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Maîtriser les techniques des membres inférieurs
Jour 3 Après-midi	<p>13h00 – 14h30 : Module 11 – Face antérieure du corps / abdomen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Précautions spécifiques ● Manœuvres douces et rassurantes ● Respiration abdominale <p>14h30 – 14h45 : Pause</p> <p>14h45 – 17h00 : Module 12 – Enchaînement jambes + face avant</p>	4	Apprentissage par répétition guidée	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures,	Salle de formation + espace dédié massage	Savoir masser l'ensemble du corps en sécurité

				supports papier		
Jour 4 Matin	Jour 4 - Zones sensibles 9h00 – 10h30 : Module 13 – Nuque et cervicales <ul style="list-style-type: none"> • Étirements doux • Pressions digitales 10h30 – 10h45 : Pause 10h45 – 12h00 : Module 14 – Visage et cuir chevelu <ul style="list-style-type: none"> • Gestes lents • Relaxation profonde 	3	Apprentissage par répétition guidée	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Adapter la pression aux zones fragiles
Jour 4 Après midi	13h00 – 14h30 : Module 15 – Construction d'un protocole 60 min <ul style="list-style-type: none"> • Logique d'enchaînement • Transitions fluides • Gestion du temps 14h30 – 14h45 : Pause 14h45 – 17h00 : Module 16 – Massage complet supervisé	4	Apprentissage par répétition guidée	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Structurer une séance professionnelle complète
Jour 5 Matin	Jour 5 - Professionnalisation 9h00 – 10h00 : Module 17 – Relation praticien/receveur <ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Questionnement • Adaptation du soin 10h00 – 10h45 : Module 18 – Installation et confort client 10h45 – 11h00 : Pause 11h00 – 12h00 : Module 19 – Simulation conditions réelles	3	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables, chaises, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Conduire une séance professionnelle autonome

Jour 5 Après midi	13h00 – 14h30 : Module 20 – Évaluation pratique certificative Massage complet en autonomie 14h30 – 14h45 : Pause 14h45 – 16h00 : Feedback individualisé 16h00 – 17h00 : Bilan collectif – évaluation finale – remise attestations	4	Mise en situation + grille d'évaluation	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Valider la capacité à réaliser un massage Californien complet, sécurisé et professionnel
		35				

Moyen d'encadrement : (Formatrice) :

Noëlle Gartner est formatrice experte en massage bien-être, spécialisée dans les techniques traditionnelles et contemporaines du massage sur table. Gérante d'un centre de soins haut de gamme et praticienne récompensée à plusieurs reprises (Médaille d'argent Meilleur Spa Praticien de France 2023, sélection au Championnat de France de Massage 2024), elle allie une maîtrise technique reconnue à une pédagogie bienveillante et accessible. Forte de son expérience auprès de publics variés, elle transmet avec rigueur et clarté les gestes professionnels, en veillant à adapter sa transmission aux besoins de chaque stagiaire.

La formatrice est disponible à l'adresse suivante : contact@centreaglae.com
 Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, espace dédié massage avec tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec la formatrice
- Répartition pédagogique : 40% de théorie et 60% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de mise en situation avec grille d'évaluation

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire