



PROGRAMME

«Massage au choix en coaching individuel»

Version du 16.04.2026

Description du programme :

Le programme «**Massage au choix en coaching individuel** » a pour but de prévoir les modalités et conditions de réalisation de la formation dans sa globalité.

Durée :

La formation a une durée globale de 8h sur une journée de formation.

Profils des apprenants :

Les apprenants peuvent avoir 3 types de profils :

- Particuliers, Salariés ou demandeurs d'emploi,
- Professionnels en cours d'installation dans le secteur d'activité que touche la formation, ou désirant une reconversion,
- Professionnels à leur compte souhaitant une montée en compétences.

Prérequis :

La formation « Massage au choix en coaching privé » est accessible aux personnes parlant et comprenant le français, sans tutelle ou curatelle.

Les prérequis sont également en fonction du massage choisi :

- Massages californien, décontractant, hawaïen, balianais : aucun prérequis.
- Massages sportif, prénatal, suédois, énergétique, intuitif : avoir une formation en massage relaxant.

Accessibilité et délai d'accès :

Les formations FZHQ sont accessibles aux individus souhaitant acquérir les compétences affiliées à la technique enseignée.

Pour toutes les personnes ayant des besoins spécifiques ou en situation de handicap, merci de vous adresser à notre référent handicap. Madame Fanny Guillermont, directrice de FZHQ formations par téléphone ou par mail afin de trouver la meilleure façon de répondre à vos besoins.

Contacts :

Référente pédagogique : Fanny Guillermont, directrice FZHQ



Référente handicap formation : Fanny Guillermont, directrice FZHQ
Référente administratif : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Délai d'accès et d'inscription :

À la suite de l'inscription, la formation se déroule sur la session suivante fixée par FZHQ Formations.

L'inscription sera officiellement validée une fois le dossier complet réceptionné :

- Fiche d'inscription remplie (téléchargeable depuis le site) renvoyée par mail,
- A la suite de l'appel découverte réalisé avec la directrice de FZHQ Formations,
- Réponse au questionnaire "l'analyse du besoin" via un lien envoyé par mail,
- Envoi du « Dossier contrat » : CGV, contrat, devis, règlement intérieur (à remplir, signer et parapher avant retour),
- Dès réception du « Dossier contrat » et l'encaissement de l'acompte, le test de positionnement à l'entrée sera envoyé et à retourner maximum 7 jours avant le début de la formation,
- Une convocation sera envoyée au bénéficiaire maximum 15 jours avant le début de la formation avec les conditions de la formation (dates, horaires, lieu et conditions d'accès).

Objectifs pédagogiques :

Les bénéficiaires de nos formations auront la capacité de :

- Connaître les bases de l'anatomie humaine nécessaire au soin pratiqué (système osseux, musculaire...)
- S'installer efficacement avec le matériel et les produits appropriés à leur future pratique,
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité relative à leur pratique,
- Connaître les indications et contre-indications du soin pratiqué, et ainsi prodiguer des conseils adaptés aux besoins de leur client(e),
- Pratiquer le soin présenté,
- Respecter les postures et les mouvements préservant leur santé et celle de leur client(e).

Contenu de la formation :

La formation se fera en 2 temps :

1 - La théorie : Basée sur les supports papiers et digitaux concernant l'anatomie, les précautions (hygiène, client, praticien), le matériel et les installations nécessaires



pour ce type de prestation, la description du soin (origines et indications), l'ensemble du protocole, les risques et contre-indications, les annexes (images et schémas pour illustrer la partie théorique).

2 - La pratique : La pratique du protocole se fera sur un modèle extérieur fournis par l'apprenant* et validé par l'organisme de formation en amont par un questionnaire de santé.

** Si l'apprenant ne peut pas fournir de modèle, il devra obligatoirement prévenir le centre de formation au minimum 7 jours avant le début de la formation.*

Organisation de la formation :

Le programme de la journée de formation est le suivant :

Journée type :

8h45 : Accueil du stagiaire, présentation de FZHQ Formations ainsi que de la formatrice.

9h00 - 9h30 : Présentation de la journée et gestion administrative (signature de la fiche d'émargement...).

10h00 - 12h30 : Formation théorique,

12h30 - 14h00 : Pause déjeuner prise en charge par FZHQ Formations

14h00 - 17h30 : Formation pratique,

17h30 - 18h00 : Évaluations et remise de certificat.

Équipe pédagogique :

La formation sera dispensée par :

Fanny GUILLERMONT, directrice de l'organisme de formation, diplômée du CAP, BP et BTS Esthétique - Cosmétique et qualifiée d'une expérience dans le bien-être depuis 2004 et d'une expérience de formatrice depuis 2024.

Ressources pédagogiques et techniques :

Cours magistral pour la partie théorique : support digital projeté par vidéo projecteur, support papier (mise à disposition possible sur une plateforme en ligne à la demande de l'apprenant),



Cours pratique pour la partie protocole : prise de notes sur schémas et pratique des techniques de soin sur modèle.

Accès au groupe privé de discussion entre les élèves et la formatrice après chaque formation en durée illimitée pour une “Foire Aux Questions” régulière.

Évaluation en fin de programme :

Modalités d'évaluation :

Les évaluations seront sur 30 minutes en fin de formation (pratique et théorique) pour validation du contenu global de la formation.

L'évaluation du bénéficiaire se fera en 2 étapes, la première sera en pratique sur des mouvements et des postures du soin appris ; la seconde sera un questionnaire sur l'ensemble des connaissances vu lors de la formation.

Condition du succès :

La remise du certificat de formation et du diplôme de certification sera faite uniquement si la moyenne de notation des 2 étapes d'évaluation est égale ou supérieure à 10/20.

Évaluation de la formation :

Afin d'évaluer la qualité de la formation un questionnaire de satisfaction sera remis à la suite de la session de formation (à chaud) pendant la correction des évaluations écrites.

Un questionnaire de satisfaction et de mise en application des techniques sera envoyé quelques mois après la formation (à froid) pour permettre à FZHQ Formations d'améliorer ses process et valoriser ses points forts.

Prix :

La formation complète est au prix de 400 €HT avec un surcoût de frais de dossier de 20% supplémentaire en cas de financement CPF.

Des frais supplémentaires (50€/heure) pourront être établis si les formalités de prises en charge du financement de la formation par un organisme extérieur sont faites par FZHQ Formations.

Le financement d'un acompte de 30% à l'inscription puis soldé le jour de la formation.



Les possibilités de financements (autofinancement, organismes de financements...) ainsi que les aides au financement (échancier...) sont à prévoir lors de la contractualisation et ne pourront être modifiées sauf cas de force majeure.