



PROGRAMME

« Coaching technique individuel Massage Sportif »

Version du 21.12.2025

Description du programme :

Le programme « **Coaching technique individuel Massage Sportif** » a pour but de prévoir les modalités et conditions de réalisation de la formation dans sa globalité.

Durée :

La formation « Coaching technique individuel Massage Sportif » a une durée de 8h00 sur 1 jour.

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 « Coaching technique individuel Massage Sportif » est accessible en étant certifié d'une première formation en massage relaxant ou traditionnel (la vérification de la certification se fera par l'envoi de la copie du certificat pour valider l'inscription), pour les personnes majeures (sans tutelle ni curatelle), parlant et comprenant le français.

Accessibilité et délai d'accès :

Les formations FZHQ sont accessibles aux femmes et aux hommes 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 :

Référent pédagogique : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Référent handicap formation : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Référent administratif : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Délai d'accès et d'inscription :

À la suite de l'inscription, la formation devra se dérouler dans un délai de 1 semaine à 2 mois maximum.

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

- Fiche d'inscription remplie (téléchargeable depuis le site) renvoyée par mail,
- Appel découverte réalisé avec remplissage de l'analyse du besoin,
- Envoi du « Dossier contrat » : CGV, contrat (ou convention professionnelle), devis, règlement intérieur (à signer et parapher avant retour),
- Dès réception du « Dossier contrat » et l'encaissement de l'acompte, un mail de confirmation d'inscription sera envoyé faisant foi de l'inscription définitive du bénéficiaire,
- 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) ainsi qu'un test de positionnement à l'entrée à retourner maximum 7 jours avant le début de la formation.

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 le stagiaire* et validé par l'organisme de formation en amont par un questionnaire de santé.

Organisation de la formation :

Le programme de la journée de formation en individuel est le suivant :

9h00 : Accueil du stagiaire, présentation de FZHQ Formations ainsi que de la formatrice.

9h30 : Gestion administrative (signature de la fiche d'émargement, de l'attestation d'autorisation du droit à l'image et de remise des supports de formation...).

10h00 - 12h30 : Formation théorique.

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

14h00 - 17h00 : Formation pratique sur modèle fournis par le stagiaire*.

17h00 – 18h00 : Évaluation et remise de certificat.

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

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 de 17 ans dans le secteur du bien-être.

Ressources pédagogiques et techniques :

Cours magistral pour la partie théorique : support digital projeté par vidéo projecteur, un cahier de formation papier et un powerpoint (envoi possible par mail 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 processus et valoriser ses points forts.

Prix :

Coaching technique privé : 400€HT la journée (FZHQ est exonérée de TVA).

Financement d'un acompte de 30% à l'inscription puis solder 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.