



ELITE 2.0

PROGRAMME DÉTAILLÉ RS7470 - MASSAGE CALIFORNIEN AVANCÉ

Formation 35 heures sur 5 jours

JOUR 1 - ACCUEIL ET PERSONNALISATION (7h)

MATIN - 9h00 à 12h30 (3h30)

9h00-9h15 (15min) - Accueil et présentation

- Tour de table stagiaires
- Présentation du programme
- Remise des supports

9h15-10h30 (1h15) - Le massage californien : fondamentaux

- Histoire et origine
- Philosophie et principes
- Bienfaits scientifiquement prouvés
- Limites et contre-indications
- Cadre non-thérapeutique **OBLIGATOIRE**

10h30-10h45 (15min) - Pause

10h45-12h30 (1h45) - **Communication et accueil professionnel (C1)**

- Posture professionnelle et chaleureuse
- Langage clair et accessible
- Présentation des bienfaits
- Mots-clés : détente, lâcher-prise, enveloppant, rassurant
- **TP** : Jeux de rôle présentation

APRÈS-MIDI - 14h00 à 17h30 (3h30)

14h00-15h30 (1h30) - **Recueil d'informations client**

- Questionnaire structuré
- Identification besoins et attentes
- Contre-indications courantes



- Particularités et handicaps
- Reformulation et validation

15h30-15h45 (15min) - Pause

15h45-17h00 (1h15) - **Conception de protocoles personnalisés**

- Sélection techniques adaptées
 - Durée, intensité, zones prioritaires
 - Choix produits (éco-responsables)
 - Adaptation aux contraintes
- 17h00-17h30 (30min)** - **TP** : Mise en situation accueil complet

JOUR 2 - TECHNIQUES FONDAMENTALES (7h)

MATIN - 9h00 à 12h30 (3h30)

9h00-9h15 (15min) - Révision J1 et questions

9h15-10h30 (1h15) - **Préparation environnement**

- Installation matériel et produits
- Règles hygiène et sécurité
- Produits éco-responsables
- Confort client (coussins, tête, température)

10h30-10h45 (15min) – Pause

10h45-12h30 (1h45) - **Effleurages de base (C2)**

- Effleurages lents et rapides
- Contact franc (toute la main)
- Rythme et gestuelle
- Fluidité des transitions
- **TP** : Pratique effleurages dos

APRÈS-MIDI - 14h00 à 17h30 (3h30)

14h00-15h30 (1h30) - **Pressions glissées et pétrissages**

- Techniques de pressions



- Pétrissages adaptés
- Ordre logique des manœuvres
- Adaptation à la morphologie

15h30-15h45 (15min) – Pause

15h45-17h30 (1h45) - TP : Protocole postérieur complet

- Séquence complète dos
- Harmonisations finales
- Évaluation mutuelle

JOUR 3 - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES (7h)

MATIN - 9h00 à 12h30 (3h30)

9h00-9h15 (15min) - Révision et questions

9h15-10h30 (1h15) - Identification des tensions (C3)

- Observation et palpation
- Zones de tensions courantes
- Signaux verbaux et non-verbaux
- Adaptation aux réactions

10h30-10h45 (15min) - Pause

10h45-12h30 (1h45) - Manœuvres spécifiques

- Pressions glissées profondes
- Mouvements circulaires
- Techniques va-et-vient
- Vibrations thérapeutiques

APRÈS-MIDI - 14h00 à 17h30 (3h30)

14h00-15h15 (1h15) - Séquencement et fluidité

- Ordre cohérent des manœuvres
- Transitions sans rupture
- Dosage intensité/durée
- Respect du confort



15h15-15h30 (15min) - Pause

15h30-17h30 (2h) - TP : Zones spécifiques

- Travail ciblé tensions
- Adaptation handicaps
- Auto-évaluation technique

JOUR 4 - GLOBALISATION ET ÉMOTIONNEL (7h)

MATIN - 9h00 à 12h30 (3h30)

9h00-9h15 (15min) - Révision et questions

9h15-10h30 (1h15) - Effleurages amples (C4)

- Stimulation récepteurs sensoriels
- Élargissement progressif zones
- Relâchement musculaire global
- Continuité du contact

10h30-10h45 (15min) - Pause

10h45-12h30 (1h45) - TP : Effleurages enveloppants

- Technique d'élargissement
- Maintien fluidité
- Sensation globalité

APRÈS-MIDI - 14h00 à 17h30 (3h30)

14h00-15h30 (1h30) - Accompagnement émotionnel (C5)

- Manifestations émotionnelles
- Observation sans interprétation
- Communication bienveillante
- Gestion réactions intenses

15h30-15h45 (15min) - Pause

15h45-17h30 (1h45) - TP : Situations émotionnelles

- Mise en situation
- Techniques de communication



- Maintien distance professionnelle

JOUR 5 - CLÔTURE ET ÉVALUATION (7h)

MATIN - 9h00 à 12h30 (3h30)

9h00-9h15 (15min) - Révision générale

9h15-10h30 (1h15) - **Techniques de clôture (C6)**

- Enveloppement final
- Lissages légers
- Retour conscience corporelle
- Prolongation bien-être

10h30-10h45 (15min) - Pause

10h45-12h30 (1h45) - **Suivi post-massage**

- Recueil satisfaction
- Conseils bien-être
- Réhydratation et repos
- Prise de notes

APRÈS-MIDI - 14h00 à 17h30 (3h30)

14h00-17h00 (3h) - **ÉVALUATION PRATIQUE**

- Tirage au sort étude de cas
- Massage complet 55 minutes
- Entretien jury 10 minutes

17h00-17h30 (30min) - Débriefing et remise certificats