PLAN DE FORMATION

Formation en
Massage Classique

Apprendre à conduire des séances de massage complètes, de manière autonome et professionnelle, du geste de base à l'accompagnement thérapeutique.

Public cible	Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre le massage classique et en faire un véritable outil d'accompagnement : • les personnes en reconversion professionnelle souhaitant donner un nouveau sens à leur activité en accompagnant les autres vers la santé et le bien-être ; • les thérapeutes et praticien·nes en thérapies naturelles souhaitant enrichir leur pratique d'une méthode manuelle reconnue ; • les professionnel·les de la santé et du bien-être désireux·ses d'intégrer le toucher à leur accompagnement ; • les élèves du cursus de naturopathie, dont le massage classique constitue l'une des spécialisations.
Aperçu de la formation	Le massage classique, ou massage suédois, dont les manœuvres de base ont été élaborées par le médecin suédois Pehr Henrik Ling, est une technique manuelle curative et préventive. Il vise à diminuer les tensions musculaires et articulaires et à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, favorisant de meilleurs échanges cellulaires et l'élimination des toxines. En stimulant les fonctions autorégulatrices de l'organisme, il aide le corps à retrouver son équilibre naturel et soutient la personne autant sur le plan émotionnel que dans l'écoute et le ressenti de son propre corps. La formation se construit en deux temps : les bases, les gestes et les protocoles complets du massage classique (Massage classique I), puis ses applications thérapeutiques et l'approche somato-émotionnelle (Massage classique II). Elle vise à former des praticien·nes capables de conduire des séances complètes de manière autonome, sûre et professionnelle.

Intervenante	Katia Abbondanzieri

Objectifs d'apprentissage généraux

- Pratiquer les gestes du massage classique, ses enchaînements et ses protocoles sur l'ensemble du corps.
- Identifier les os et les muscles du squelette et observer la posture de la personne.
- Travailler dans une posture juste pour préserver son propre corps.
- Mener une anamnèse et assurer la prise en charge et le suivi du client.
- Connaître ses limites, les contre-indications et les réactions que peut déclencher un massage.
- Adapter le massage aux pathologies courantes et à la demande de la personne.
- Identifier une demande somato-émotionnelle et y répondre par des outils thérapeutiques du toucher.
- Assurer l'intégrité et l'intimité de la personne massée.

Conditions d'admission et pré-requis

Les participant·es doivent :

- être âgé·es d'au moins 18 ans ;
- avoir achevé leur scolarité obligatoire ;
- disposer d'un état de santé permettant le suivi de la formation, qui comporte une part importante de pratique.

Des bases en anatomie, physiologie et pathologie (module APP I) sont fortement recommandées pour suivre la formation dans les meilleures conditions. Elles sont nécessaires pour la reconnaissance ASCA et RME et peuvent être suivies en parallèle.

Exemption

Toute personne pouvant justifier d'un nombre d'heures de cours équivalent, avec un programme équivalent, et ayant réussi l'examen correspondant peut être dispensée après étude du dossier (la copie de l'examen est à présenter).

Diplôme et reconnaissance

À l'issue de la formation, si les évaluations de Massage classique I et II sont validées et les heures de pratique personnelle certifiées, l'élève reçoit le diplôme et la certification IFMV de massage classique.

Reconnaissance ASCA : le massage classique constitue l'une des méthodes reconnues. La formation totalise les 150 heures de massage requises. Pour obtenir la reconnaissance ASCA, l'élève doit également suivre la formation en anatomie – physiologie – pathologie requise (cycle I, APP I) et être titulaire d'un certificat BLS-AED valide.

Attestation : les élèves qui ne souhaitent pas être évalué·es reçoivent une attestation de suivi de cours, qui ne donne droit à aucune reconnaissance.

Dans le cursus de naturopathie

Le massage classique fait partie intégrante du cursus de naturopathie de l'IFMV, dont il constitue l'une des spécialisations (techniques de spécialisation, cycle II). Les heures validées comptent dans le parcours de l'élève qui souhaite poursuivre vers la formation complète de naturopathe.

Structure de la formation

Formation de 150 heures au total, dispensée en présentiel, en journées de 8 h (09:00 – 12:30 / 13:30 – 18:00) : 10 journées pour Massage classique I (5 week-ends) et 5 journées pour Massage classique II.

Bloc de formation	Durée
Bloc 1 – Massage classique I : bases, gestes et protocoles	80 h
Bloc 2 – Massage classique II : applications thérapeutiques	40 h
Sous-total – cours (en présentiel)	**120 h**
Bloc 3 – Pratique personnelle certifiée	30 h
Total de la formation	**150 h**

Les heures de pratique personnelle certifiée correspondent à des massages réalisés sur des personnes externes à la formation, consignés dans des rapports de séances.

Programme détaillé

Bloc 1 — Massage classique I : bases, gestes et protocoles 80 h

Le toucher et la posture du praticien

- Exercices sur le toucher et le lâcher-prise
- Posture de travail : enracinement, centrage, respiration, posture, auto-agrandissement
- Éthique et historique du massage classique

Gestes et mouvements

- Mouvements de base : effleurage, pétrissage, pression glissée
- Mouvements spécifiques : vibration, pression statique, friction, percussion, mobilisation douce articulaire
- Repérage et travail des points de tension
- Étirements spécifiques et sportifs

Enchaînements et protocoles

- Gestes de base, enchaînements et protocoles :
  - membres inférieurs, membres supérieurs et dos
  - nuque, visage, abdomen et thorax

Anatomie et observation du corps

- Anatomie du squelette et des muscles
- Observation posturale : alignement postural et déséquilibres

- Signes de relâchement, de blocage et de retenue pendant le massage
- Effets et contre-indications du massage

Situations particulières

- Massage de la femme enceinte : bienfaits, contre-indications, précautions, massage en position latérale
- Massage au sol : positionnement, avantages et inconvénients, approche de la relaxation coréenne
- Massage en position assise : adapter le massage classique à cette position

Le praticien et son client

- Prise en charge et communication avec le client : fiche anamnestique, rédaction des rapports de séances
- Discussions sur le travail personnel

Bloc 2 — Massage classique II : applications thérapeutiques 40 h

- Techniques complémentaires
- Pathologies les plus fréquemment rencontrées du tronc, des membres inférieurs et des membres supérieurs
- Cas pratiques, par exemple :
  - sciatique, lumbago, coxarthrose
  - entorse de cheville, pied plat ou creux
  - périarthrite scapulo-humérale, épicondylite, syndrome du tunnel carpien…
- Approche somato-émotionnelle : comment accueillir et aborder une plainte émotionnelle
- Adaptation du massage en fonction de la demande de la personne
- Préparation aux examens

Bloc 3 — Pratique personnelle certifiée 30 h

- 20 h de massages sur des personnes externes à la formation durant Massage classique I
- 10 h de massages sur des personnes externes à la formation durant Massage classique II
- Rédaction des rapports de séances et échanges sur le travail personnel en cours

Méthodologie

La formation repose sur le principe de 20 % de théorie et 80 % de pratique, en groupe et en sous-groupes. L'accent est mis sur les échanges et les interactions entre les apprenant·es.

Chaque thème associe des apports théoriques, des démonstrations, des exercices pratiques guidés puis réalisés de manière autonome, ainsi que des temps de questions-réponses et de débat. Le travail personnel (massages sur des personnes externes à la formation) permet d'ancrer le geste et de développer son autonomie.

Les supports de cours reprenant l'essentiel des aspects théoriques et pratiques sont remis aux participant·es, qui les conservent. Les groupes restent volontairement restreints, afin que chacun·e puisse être accompagné·e et corrigé·e dans son geste.

Évaluation et examens

Massage classique I : évaluation écrite (questionnaire) et pratique, sous la forme d'une séance complète de massage classique d'une heure avec une personne inconnue.

Massage classique II : évaluation pratique. L'élève tire au sort un cas de pathologie, présente sa réflexion, puis réalise une démonstration sous la forme d'un massage du segment du corps concerné.

La validation finale comprend également les 30 heures de pratique personnelle certifiée.

Les élèves qui ne souhaitent pas être évalué·es reçoivent une attestation de suivi de cours, qui ne leur donnera droit à aucune reconnaissance.

Tarifs et conditions de paiement

Écolage de la formation en massage classique (150 heures). Trois modalités de paiement sont proposées :

Modalité de paiement	Montant
Paiement en 1 ou 2 fois	CHF 3'362.–
Paiement en 3 fois	CHF 3'490.–
Paiement en 10 fois	CHF 3'650.–

Les examens et le suivi de la pratique personnelle accompagnée sont compris dans le prix. Les factures de l'ensemble du cursus sont établies à la signature du contrat. Un contrat de paiement précise les échéances retenues.

Support de cours

- Brochure illustrée Massage classique I (CHF 40.–)
- Supports de cours reprenant l'essentiel des aspects théoriques et pratiques de la formation

L'IFMV se réserve le droit de modifier tout ou partie du présent document, en tout temps, et d'en adapter le contenu en fonction de l'évolution des directives et des règlements. Il n'a aucune obligation envers les personnes qui consultent le présent document.