



Massage musculaire

Méthode LIBE Musculaire — du travail superficiel au travail profond

Durée	14 heures — 2 jours consécutifs
Horaires	9h30 – 17h30, pause déjeuner de 12h30 à 13h30
Effectif	2 stagiaires maximum, 1 minimum
Modalité	Formation en présentiel
Lieu	Studio LIBE — 44 rue Letellier, 75015 Paris
Sessions	Un lundi-mardi par mois, et sur demande
Tarif	500 € net de taxe (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)
Prérequis	Une première formation pratique en massage à l’huile, ou une expérience professionnelle du toucher corporel
Sanction	Attestation de fin de formation

1. Présentation de la formation

LIBE Musculaire est une méthode de massage de bien-être centrée sur le travail musculaire, qui articule trois inspirations : la trame du massage suédois, la progressivité du travail profond et l’usage ciblé de la pression statique.

La formation transmet une progression en trois temps — préparer et chauffer, mobiliser et approfondir, préciser le travail profond si c’est utile — applicable à toutes les zones du corps. Elle transmet aussi un langage professionnel précis sur la douleur, les tensions et la récupération : savoir ce que l’on peut dire, et ce que l’on ne peut pas affirmer.

Une attention constante est portée à l’ergonomie de la praticienne. Produire une pression contrôlée sans user ses poignes, ses poignets et ses épaules est une compétence en soi, et une condition de durée dans le métier.

Public visé

- Praticiennes et praticiens en massage bien-être
- Esthéticiennes et spa-praticiennes
- Ostéopathes et autres thérapeutes manuels
- Professionnelles du mouvement ayant une expérience du toucher
- Personnes en reconversion disposant déjà d’une première expérience pratique

Prérequis

Avoir suivi une première formation pratique en massage à l’huile, ou justifier d’une expérience professionnelle du toucher corporel. Compte tenu de la densité du programme, la formation n’est pas proposée sans expérience pratique préalable. Ce prérequis est vérifié avant l’inscription au moyen du questionnaire de positionnement et d’un échange téléphonique. Une admission dérogatoire peut être étudiée.

Aucun diplôme de santé n’est requis. La formation relève du massage de bien-être : elle ne confère aucun droit à poser un diagnostic, à traiter une pathologie, ni à se substituer à une prise en charge kinésithérapique ou médicale.

2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la stagiaire est capable de :

- Expliquer le positionnement du massage musculaire de bien-être, ses objectifs réalistes et ses limites professionnelles.
- Employer un langage simple et nuancé sur la douleur, les tensions, la récupération et les effets possibles du massage, sans promesse excessive.
- Conduire un entretien préalable : recueillir la demande, identifier les zones prioritaires, sensibles ou refusées, et définir un objectif réaliste.
- Repérer les situations nécessitant une adaptation, un report du soin ou une orientation vers un professionnel de santé.
- Installer et draper la personne en décubitus ventral puis dorsal, en préservant son confort et son intimité.
- Utiliser des postures et des appuis permettant de produire une pression contrôlée tout en préservant son propre corps.
- Réaliser les trois temps socle et les techniques fondamentales : pétrissage, glissé de pleine main, travail aux phalanges, à l'avant-bras, au pouce et au coude.
- Utiliser la pression statique comme une option ciblée, progressive et brève, suivie d'une intégration.
- Adapter la direction, la vitesse, le rythme, la pression et l'outil corporel, observer les réactions et interrompre un geste devenu inadapté.
- Construire une séance globale ou ciblée en répartissant le temps et en hiérarchisant les zones.
- Conduire un entretien de fin de séance et présenter une éventuelle continuité sans promesse excessive.

3. Contenu et déroulé

Chaque demi-journée associe un temps théorique d'environ une heure, sous forme de présentation et de discussion, puis un temps de pratique sur table.

Demi-journée	Théorie	Pratique
Jour 1 — matin	Positionnement du soin, douleur et profondeur. Entretien préalable, sécurité et consentement. Installation et ergonomie.	Décubitus ventral : dos, épaules et ceinture scapulaire. Trois temps socle, choix des outils corporels.
Jour 1 — après-midi	Variantes de direction, de rythme et de pression. Conditions d'usage de la pression statique ciblée.	Bras postérieurs et membres inférieurs postérieurs. Pratique intégrée sur toute la face postérieure.
Jour 2 — matin	Cas cliniques et décision professionnelle : douleur aiguë, courbatures, traumatisme récent, demande de pression très forte.	Décubitus dorsal : membres inférieurs antérieurs, bras, avant-bras, haut du thorax et épaules.
Jour 2 — après-midi	Construire une séance globale ou ciblée. Entretien de fin de séance et intégration à son offre professionnelle.	Intégration globale, fin de séance, puis mise en situation complète évaluée.

La répartition exacte est ajustée à chaque session en fonction du profil et du niveau des participantes, identifiés par le questionnaire de positionnement reçu avant la formation. C'est un avantage direct du format à deux stagiaires.

4. Moyens et modalités pédagogiques

Méthodes mobilisées

- Exposés interactifs appuyés sur un support de présentation projeté
- Démonstration de chaque geste par le formateur, puis reproduction immédiate
- Pratique en binôme sur table, avec correction gestuelle individuelle continue
- Mise en situation complète en fin de formation

Moyens techniques

Studio de formation équipé : tables de massage professionnelles, linge de soin, huiles végétales, matériel de démonstration, écran de projection. Point d'eau à disposition.

Supports remis

- Livret pédagogique — repères théoriques, anatomie utile, raisonnement de sécurité, construction de l'offre
- Guide pratique

Formateur

Mourad HAMMAD, ostéopathe D.O. diplômé du CEESO Paris (2023), massothérapeute certifié en neuf techniques de massage de bien-être, praticien en cabinet à Paris 15e et fondateur de LIBEmassage. Formateur unique de l'organisme.

5. Modalités d'évaluation

Avant la formation	Questionnaire de positionnement adressé avec le devis et reçu avant l'établissement du contrat : expérience, techniques déjà pratiquées, auto-évaluation des compétences, objectif personnel.
Pendant la formation	Observation continue de la pratique par le formateur sur une grille de dix critères, dont ceux relatifs à la sécurité et au consentement. Retours individuels immédiats.
En fin de formation	Mise en situation complète, puis synthèse individuelle des acquis remise et commentée lors d'un entretien de fin de formation.
Après la formation	Questionnaire de satisfaction remis à l'issue de la session. Ses résultats alimentent l'amélioration continue de la formation.

Sanction de la formation : une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la session. Elle mentionne les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Cette attestation ne constitue pas un diplôme d'État et ne confère aucun droit à établir un diagnostic ni à contredire l'avis d'un professionnel de santé.

6. Inscription, délais d'accès et financement

- Demande d'inscription par courriel ou téléphone.
- Échange préalable avec le formateur pour vérifier l'adéquation entre le projet, les prérequis et le contenu de la formation.
- Envoi du devis et du questionnaire de positionnement.
- Établissement du contrat de formation, ou de la convention lorsqu'un financeur intervient, à réception du questionnaire.
- Confirmation de l'inscription à réception du contrat signé.

Délai d'accès : la formation démarre au minimum 15 jours après la confirmation de l'inscription, délai correspondant au droit de rétractation légal. Ce délai est porté à 30 jours en cas de demande de prise en charge par un financeur, pour permettre l'instruction du dossier.

Sessions : un lundi et mardi par mois selon le calendrier publié, ou à une date convenue ensemble. La session est maintenue même avec une seule participante ; dans ce cas, la stagiaire vient accompagnée d'une personne servant de modèle pour la pratique, sans supplément tarifaire.

Financement : la formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge auprès du FAFCEA pour les travailleurs indépendants relevant de son champ, du FIF PL, ou de l'opérateur de compétences de l'entreprise. La demande est à déposer par la stagiaire ou son entreprise ; le formateur fournit l'ensemble des pièces nécessaires au dossier.

Modalités de règlement : acompte de 100 € à l'expiration du délai de rétractation de dix jours, solde à l'issue de la formation. En cas de financement, le règlement est effectué selon les modalités prévues par la convention.

7. Accessibilité et situation de handicap

Référent handicap : Mourad HAMMAD — contact@libemassage.com — 06 21 62 69 64.

Le studio LIBE est situé au 4e étage d'un immeuble d'habitation sans ascenseur ; l'accès se fait par escalier et les portes ont une largeur standard de 74 cm. Les locaux ne sont donc pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous préférons l'indiquer clairement plutôt que de laisser une personne se déplacer pour rien.

Toute personne en situation de handicap est invitée à prendre contact avant son inscription. Nous étudions ensemble les adaptations possibles : aménagement du rythme et des temps de pause, réduction des séquences debout, adaptation des supports écrits, du poste de travail et de la hauteur de table, ajustement des modalités d'évaluation.

Lorsque l'adaptation n'est pas possible dans nos locaux, deux solutions sont recherchées : l'organisation de la session dans une salle accessible louée pour l'occasion, ou l'orientation vers un organisme en capacité d'accueillir la personne. Ressources mobilisées en appui : Agefiph, Ressource Handicap Formation Île-de-France, Cap emploi.

8. Indicateurs de résultats

Stagiaires formées à la méthode LIBE Musculaire : 4 sur les années 2025 et 2026. Toutes formations LIBE confondues : 33 stagiaires.

Trois réponses ont été recueillies à ce jour sur cette formation, en dessous du seuil de cinq réponses à partir duquel un taux par formation est publié. Le taux propre à LIBE Musculaire sera publié dès que ce seuil sera atteint.

Taux de satisfaction de l'organisme, toutes formations confondues : 100 %, calculé sur 15 réponses recueillies en août 2026 auprès des stagiaires formées en 2025 et 2026. 87 % des répondantes se déclarent très satisfaites.

Taux de recommandation : 100 % des répondantes recommanderaient la formation à une consœur ou à un confrère.

Taux de réalisation des formations engagées : 100 %. Aucune interruption de parcours n'a été enregistrée depuis la création de l'organisme.

Méthode : questionnaire remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation, complété pour les sessions antérieures par une enquête rétroactive menée en août 2026. Le taux de satisfaction correspond à la part des réponses « satisfaite » et « très satisfaite » sur l'appréciation globale. Les taux par formation ne sont publiés qu'à partir de cinq réponses recueillies. La formation ne préparant à aucune certification enregistrée, aucun taux d'obtention ni d'insertion n'est publié.

9. Réclamations

Toute observation, difficulté ou réclamation peut être adressée par courriel à contact@libemassage.com ou par téléphone au 06 21 62 69 64. Un accusé de réception est adressé sous 5 jours ouvrés et une réponse motivée sous 15 jours ouvrés. Chaque réclamation est consignée et analysée.