

Accompagner le sportif par des techniques profondes et superficielles de massage bien-être

RS7265 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	330, 336t
Formacode(s)	43445, 15454
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	24/09/2025
Date d'échéance	24/09/2028

Certificateur(s)

MONSIEUR CHRISTOPHE LOVISON · SIRET : 39884670900036

Partenaires habilités

5 organismes habilités, d'après la liste publiée par France compétences : 5 à former et organiser l'évaluation.

Organisme	SIRET	Habilitation
A FLEUR DE PEAU	50265128400049	Former et organiser l'évaluation
A FLEUR DE PEAU	50265128400064	Former et organiser l'évaluation
JUMO	83249639200024	Former et organiser l'évaluation
MGE DIFFUSION BIEN-ETRE	52918146300025	Former et organiser l'évaluation
SARAH ZEROUGUE	84316131600024	Former et organiser l'évaluation

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Alors que le marché du bien-être et l'économie du sport sont tous deux en forte croissance, le massage du sportif à visée non thérapeutique est de plus en plus plébiscité, par les professionnels et surtout par les amateurs, pour aider leur corps à se préparer correctement et à récupérer après ou entre des efforts.

Dans ce contexte, la présente certification a pour but d'apporter aux praticiens bien-être les compétences complémentaires nécessaires pour réaliser des massages du sportif sur-mesure, en s'appuyant sur des techniques adaptées à ses besoins physiques spécifiques et en respectant les règles de sécurité et d'éthique. Cela consiste à la fois à pratiquer des massages bien-être :

- De préparation (avant l'effort), qui vise à relâcher et échauffer les muscles, permettre au sportif de démarrer son activité avec le moins de risque de blessures possibles.
- De récupération (ou de restauration, après l'effort), qui permet à l'organisme de récupérer plus vite, d'éviter les courbatures, les contractures et autres petits désagréments d'un corps parfois trop sollicité pendant le sport.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Questionner le sportif et sa pratique avec des techniques d'écoute active (ACP de Carl Rogers, reformulation) et le remplissage d'une fiche client pour identifier les caractéristiques physiques, motrices et sensorielles du sportif (souplesse, limitation dans les mouvements, douleurs, stress, handicap...).

Poser les limites de son intervention auprès du sportif dès lors que les caractéristiques physiques, motrices et sensorielles constatées présentent une contre-indication, afin de rester dans le cadre réglementaire et éthique du

bien-être.

Concevoir un protocole de massage adapté au recueil d'informations qui tienne compte de la demande, du recueil d'informations et d'un éventuel handicap, en ciblant un groupe musculaire, un ensemble de produits (huiles, baumes) et de techniques (suédois, deep tissue, sportif) spécifiques aux maux et au besoin de récupération du sportif afin de calibrer l'accompagnement à l'intensité des tensions ou des douleurs.

Réévaluer la condition physique, motrice et sensorielle du client entre chaque séance au moyen de gestes d'étirements et de mise en action du muscle, en tenant compte de l'anatomie et des blessures typiques du sportif, afin de personnaliser l'accompagnement dans la durée.

Sécuriser sa pratique en se positionnant à la bonne distance du client, articulations non fléchies et en utilisant son poids de corps, afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques du masseur face à l'intensité des gestes réalisés.

Décontracter les muscles du mouvement au niveau superficiel et intermédiaire par des techniques spécifiques comme le trépied pour trouver et pouvoir libérer les nœuds de tension liés à la pratique du sport.

Réaliser des mouvements préparatoires spécifiques au besoin de relâchement du sportif avec des frictions ou des glissés rapides pour chauffer et commencer à détendre les muscles à travailler.

Intensifier progressivement la profondeur des mouvements en ajustant les niveaux de pression à la puissance du muscle et au ressenti de la tension, afin de respecter les zones de fragilité du client liées à sa pratique sportive.

Libérer les contractions involontaires des muscles superficiels en positionnant, à l'aide de coussins, le client dans des postures spécifiques pour faciliter l'accès aux muscles profonds du ventre.

Appliquer des mouvements lents et en profondeur au moyen de gestes utilisant le main-sur-main, le pouce protégé, le poing, l'avant-bras, le coude et le poids de corps, pour libérer les adhérences et faciliter la mobilité des fascias et des muscles de posture.

Travailler en contre-résistance au moyen de mouvements appuyés et lents, dans le sens musculaire puis transversal, sur un muscle en action, afin d'atténuer les douleurs à l'effort et accélérer la récupération musculaire.

Clôturer une séance par des étirements passifs et/ou de type PNF en tenant compte de la souplesse et des éventuelles douleurs des zones concernées, constatées par le croisement de ses connaissances en anatomie, des résistances mécaniques ressenties et de la communication avec le client, afin d'assouplir les articulations et renforcer l'élasticité des groupes musculaires travaillés.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÉGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

L'activité de masseur bien-être n'est pas réglementée.

Depuis 2016, une adaptation du Code de la santé publique distingue bien d'une part, les massages à visées thérapeutiques, qui demeurent de la compétence des masseurs-kinésithérapeutes, et d'autre part, les massages de bien-être qui peuvent être librement pratiqués par les professionnels du massage. Cette ligne de partage a été confirmée par la Ministre de la santé en réponse à une question écrite posée à l'Assemblée nationale fin 2016.

Le 29 juin 2021, un arrêt de la Cour de cassation « conclut que la loi du 26 janvier 2016 exclut du monopole des M-K le massage à visée non thérapeutique » et, dans son dernier attendu, insiste bien qu'« en supprimant toute référence au massage dans l'Article L4321-1 du Code de la Santé Publique, la loi du 26 janvier 2016 a clairement redéfini le champ d'intervention exclusif des masseurs-kinésithérapeutes ».

https://www.legifrance.gouv.fr/juri/id/JURITEXT000043759593?init=true&page=1&query=20-83.292&searchField=ALL&tab_selection=all

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Pour pouvoir accéder au parcours de formation, le candidat doit justifier d'une formation et/ou expérience professionnelle dans le domaine du massage bien-être, au sein d'un établissement spécialisé (hôtel, SPA, centre de bien-être, etc.) ou à son compte.

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Pour pouvoir se présenter à l'épreuve de certification, le candidat doit :

- Témoigner d'un minimum requis de 24 massages bien-être de sportifs réalisés au moyen d'une diversité de techniques spécifiques (minimum 8 massages deep tissue, 8 massages suédois, 8 massages sportifs).

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury de certification est composé de deux professionnels du domaine du massage bien-être, externes à l'organisme certificateur.

Base légale

Date de décision	24/09/2025
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	24/09/2028
Date de dernière délivrance possible	24/03/2029

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7265/>

Où se former

Formations référencées	14
Organismes	4
Régions couvertes	8
Prix indicatif	1 600 € – 2 842 €
Durée	70 – 98 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	41
Parcours menés à terme	38
Taux d'achèvement	93 %
Période	01/2026 – 08/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	101
Montant total engagé	176 513 €
Coût moyen par dossier	1 748 €
Durée moyenne	72 h
Période	11/2025 – 08/2026
France compétences	87 %
Reste à charge titulaire	11 %
Entreprise	1 %
France Travail	1 %

Compte d'engagement citoyen	0 %
------------------------------------	-----

OPCO	0 %
-------------	-----

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.