

Pratiquer un massage par des techniques musculaires

RS7461 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	330
Formacode(s)	43445
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	18/12/2025
Date d'échéance	18/12/2027

Certificateur(s)

TEMANA · SIRET : 51489339500020

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification s'adresse aux professionnels expérimentés du massage bien-être (praticien en massage bien-être, praticien spa) intervenant dans les salons de massages, spas, en statut salarié ou indépendant, ayant le projet de diversifier leur offre de massage bien-être en proposant des massages basés sur des techniques musculaires.

La certification vise à faire valider l'acquisition de compétences techniques de massages musculaires spécifiques.

Les compétences développées dans le cadre de cette certification permettent non seulement de sélectionner le type de massage musculaire en fonction des besoins spécifiques du client, mais aussi d'appliquer avec précision les principales techniques spécifiques : le massage suédois et le Deep Tissue. En mobilisant des connaissances anatomiques et techniques palpatoires, les certifiés seront en mesure de réaliser des massages ciblés et efficaces, tout en garantissant une prestation sécurisée et personnalisée.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- Sélectionner le type de massage musculaire adapté au besoin du client, en fonction de ses attentes et besoins spécifiques, de ses contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter...) ou contre-indications particulières, et en s'appuyant sur les bénéfices visés de chaque technique, afin de lui proposer une prestation appropriée et sécurisée.
- Repérer en situation les différentes zones pouvant être traitées par le biais des techniques musculaires, en s'appuyant sur sa connaissance anatomique de ces zones cibles (os, articulations, muscles, tendons, ligaments...), et en mobilisant des techniques palpatoires, afin de réaliser un massage ciblé et en profondeur.
- Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du massage suédois, en exécutant une séquence de manœuvres préétablies (effleurage, pétrissage, friction et percussion), majoritairement ascendantes, vigoureuses, avec un rythme varié, et en les adaptant en fonction des besoins ou des préférences du client, afin d'assouplir les tissus, de soulager les tensions musculaires tout en favorisant la relaxation.
- Appliquer les techniques musculaires spécifiques issues du Deep Tissue, sur les zones tendues ou nouées, en exécutant des pressions lentes, soutenues et intenses sur les muscles et tissus profonds, et en mobilisant des manœuvres de pétrissage intensif et de friction circulaire ou transversale, afin d'étirer et de relâcher les différentes couches du tissu musculaire et des fascias avoisinants et ainsi améliorer la mobilité musculaire.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

- Avoir une expérience d'au minimum 1 an dans une activité professionnelle pratiquant le massage bien-être.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury de certification est obligatoirement composé d'un/une représentante de TEMANA et de deux professionnels habilités par TEMANA, externes à Temana.

Base légale

Date de décision	18/12/2025
Durée de l'enregistrement	2 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	18/12/2027
Date de dernière délivrance possible	17/06/2028

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

Pratiquer un massage par des techniques musculaires - Temana

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7461/>

Où se former

Formations référencées	10
Organismes	1
Régions couvertes	7
Prix indicatif	1 650 €

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

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	71
Parcours menés à terme	12
Taux d'achèvement	17 %
Période	03/2026 – 09/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	100
Montant total engagé	166 660 €
Coût moyen par dossier	1 667 €
Durée moyenne	57 h
Période	01/2026 – 08/2026
France compétences	89 %
Reste à charge titulaire	11 %

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

France Travail	0 %
-----------------------	-----

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