



Ecole Française de Massage

L'Ecole Française de Massage[®]

« Apprendre, comprendre et partager le massage »

Une formation unique en France

- Une formation complète, généraliste, en massage non-thérapeutique.
- Sur deux ans, plus de 600 heures de cours et de stages réparties en 15 modules.
- Accessible à tous, compatible avec une activité professionnelle.



Les valeurs de l'Ecole Française de Massage (EFM)

Le Massage appartient au patrimoine de l'humanité, il doit donc être accessible à toutes et à tous.

L'Ecole Française de Massage[®] (EFM) est une association loi 1901, qui a été créée en 2003 pour répondre à une demande forte de toutes celles et de tous ceux qui, passionnés par le Massage, souhaitent recevoir une formation solide dans cette discipline.

Les formations de l'EFM sont organisées en dehors de tout aspect mercantile ou commercial. Elles sont exemptes de toute relation avec une méthode ou une technique individuelle propre à un seul masseur. Nos enseignants proviennent de tous horizons et exercent dans tous les univers du massage.

Le but essentiel de l'EFM est de former au Massage avec un grand « M » dans son aspect le plus noble.

Le cursus complet de la formation comprend, en deux années d'études, plus de 600 heures de cours et de stages. C'est le minimum requis dans les formations programmées à l'étranger, notamment celles proposées au Canada et aux Etats-Unis.

Pour les diplômés de l'Ecole Française de Massage[®], des équivalences pourront être demandées avec les diplômes de masseur délivrés dans certains pays. La direction de l'EFM, travaille actuellement à des protocoles d'accords internationaux pour la reconnaissance du diplôme de l'EFM.

La direction et l'équipe enseignante de l'EFM vous garantissent une formation de haut niveau pour répondre à vos exigences dans le domaine passionnant de la pratique du massage non-thérapeutique.

L'Ecole Française de Massage[®] est la seule école française à proposer une formation généraliste aussi complète sur le massage non-thérapeutique.

L'étudiant inscrit à l'EFM va d'abord se familiariser avec le corps humain (anatomie, morphologie, physiologie, psychologie), puis apprendre les fondamentaux du toucher, et du massage pour ensuite se familiariser avec les principales méthodes reconnues dans le monde entier.

Des enseignants venus de tous les horizons vous transmettront leur expérience.

Une formation à la carte

Organisme formateur

n° 26.21.02095.21

. Formation longue sur

2 ans, compatible avec une activité professionnelle.

. Modules thématiques au choix,

selon vos pré-requis : anatomie, psychologie, manœuvres fondamentales, massages réflexes, drainage lymphatique, pharmacologie, etc.

. Formations à la carte :

massage californien, massage chinois, massage aux pierres chaudes, massage du sportif, massage assis, automassage, ...



Formation longue

Le cursus complet de la formation est réparti sur deux années d'études.

- 1^{re} année : 10 modules, soit environ 350 heures de cours et de stages
- 2^e année : 5 modules, soit environ 280 heures de cours et de stages

Vous pouvez suivre la formation :

- sur deux années consécutives
- ou en validant tous les modules sur plusieurs années

Demande d'équivalences

Sur dossier et sur présentation de justificatifs, un ou plusieurs modules ou stages peuvent être validés par équivalence.

Organisation des études

Pour permettre au plus grand nombre, et notamment à celles et ceux qui ont une activité professionnelle, de participer à la formation de l'Ecole Française de Massage®, les cours seront regroupés en fin de semaine les vendredis (après-midi et soir) et samedis toute la journée.

Admission

L'Ecole Française de Massage® est ouverte à toutes et à tous si vous avez plus de 18 ans et quelle que soit votre formation initiale.

L'admission se fait sur dossier d'inscription que vous pouvez demander :

- par courrier : Ecole Française de Massage - 11 cours du Général de Gaulle - 21000 DIJON
- par mail : ecole.massage@wanadoo.fr
- par téléphone : 06 50 47 12 48

Coût et financement

La première année de l'EFM représente un coût de 3850 €. La deuxième année est au tarif de 2250 €.

En fonction de votre situation, la formation peut être en partie ou totalement prise en charge. Renseignez-vous auprès de votre DRH ou du Pôle emploi dont vous dépendez.

Inscription

Le dossier d'inscription est à adresser, **avant le 30 juillet** directement au siège de l'Ecole Française de Massage®.

Programme des enseignements

Module 1. Le toucher

14 h

La préparation au massage

- L'ancrage : exercices d'équilibre
- Le centrage : exercices de relaxation
- Le souffle : exercices de respiration
- La souplesse : exercices corporels
- Les mains : exercices d'assouplissement et hygiène des mains
- Philosophie ou hygiène de vie du masseur ; nouvelles attitudes (pensée positive, écoute attentive, vision attentive)

Module 2. Anatomie-Morphologie

30h

- Anatomie palpatoire : étude des repères morphologiques sur les différentes régions corporelles
- Morphologie : tête, cou, tronc, membre supérieur, membre inférieur - ostéologie, myologie, arthrologie - les viscères, le muscle, le système nerveux, le système circulatoire, les fascias

Module 3. Physiologie humaine

16 h

- La peau et le tissu sous-cutané
- Les organes des sens
- Le système nerveux
- Le système musculaire
- Le système circulatoire (artériel, veineux, lymphatique, microcirculation)
- Le système digestif
- Le système respiratoire
- Le système hormonal

Module 4. Pathologie médicale - notions

12 h

- La médecine allopathique
- Les médecines alternatives
- Les maladies de la peau et du tissu cellulaire sous-cutané.
- Les principaux syndromes psychiatriques, les troubles du comportement.

Secourisme

4 h

Module 5. Psychologie Sociologie

20 h

Psychologie

16 h

- Stress
- Relation masseur-massé
- Communication non verbale
- Douleur et souffrance
- Le respect de l'autre
- La symbolique du corps
- Sexologie

Sociologie

4 h



En 1^{re} année, vous devrez effectuer un stage de 50h.

1^{re} année - modules 1 à 10

Module 6. Les techniques fondamentales - 84 h

La main	2 h
Relation masseur-massé	2 h
Hygiène	2 h
-Hygiène corporelle	
-Nettoyage et désinfection des mains, du matériel et de la salle de massage	
Le dossier personnalisé du massé	2 h
Histoire du massage	2 h
Les sept manœuvres fondamentales	36 h
Le massage par région	20 h
Le massage-mobilisation	4 h
L'examen du sujet	4 h
La séance de massage : le masseur, le massé	4 h
-Le lieu, le matériel, l'installation, l'examen du sujet	
Les indications et contre-indications du massage-	2 h
Pharmacologie	4 h
-Les produits non thérapeutiques	
-Les talcs, les huiles, les crèmes, les onguents,	

Module 7. Le massage bien-être 18 h

Principes, technique, déroulement des séances :

-Le massage californien	6 h
-Le massage aux pierres chaudes	6 h
-Le massage assis	6 h

Module 8. Les applications spécialisées 30 h

-Massage du bébé et de l'enfant	4 h
-Massage de la personne âgée	4 h
-Massage du sportif	4 h
-Massage thermal	8 h
-Drainage lymphatique	10 h
*Méthode Vodder	
*Méthode Leduc	

Module 9. Le massage par polarité 35 h

-Principes	
-Technique	
-Déroulement de la séance	

Module 10. Législation 16 h

-L'exercice du massage et la Loi	
-Les droits et devoirs du masseur	
-La déontologie du masseur	
-Ethique professionnelle	



Programme 2^e année - modules 11 à 15

Module 11. Les massages réflexes 70 h

Le Bindegewebsmassage 14 h

- Technique Dicke
- Technique Teireich-Leube
- Technique Kohlrhauss

La réflexologie plantaire 32 h

Les autres techniques réflexes 24 h

- Auriculothérapie
- Vogler ou massage du périoste
- Trigger points
- Massage des fascias
- Cyriax

Module 12. Les techniques du toucher 8 h

- Principes et techniques
- Déroulement de la séance
- Gestalt Massage

Module 13. Les massages ethniques 32 h

- Chinois
- Japonais (Shiatsu)
- Thaïlandais
- Africain
- Indiens (Ayurveda)
- Balinais
- Hawaïen (Lomi-lomi)

Module 14. Techniques complémentaires 24 h

- Relaxation 4 h
- Musicothérapie 2 h
- Yoga 8 h
- Diététique 2 h
- Méditation 8 h

Module 15. Marketing - Communication - Comptabilité 24 h

Marketing et publicité 8 h

Communication 8 h

- L'écoute de l'autre
- Les attitudes et comportements
- Conduite d'entretien
- La relation d'aide
- Les attentes du client
- Relations avec les autres professionnels : Médecins, kinésithérapeutes, infirmières, aides-soignantes, centres de remise en forme, esthéticiennes, centres de cures thermales, centres sportifs, entraîneurs sportifs, responsables de congrès, chefs d'entreprises, etc.

Gestion - Comptabilité - Clientèle 8 h

Mémoire de fin d'études 25h

- Notions sur la Recherche en massage
- Recherche bibliographique et internet

En 2^e année, vous devrez effectuer un stage de 50h.

Nos enseignants

- Les praticiens en massage
 - Masseurs professionnels français et internationaux
 - Réflexothérapeutes, etc.
 - Médecins
 - Kinésithérapeutes
 - Physiothérapeutes
 - Ostéopathes
 - Infirmières
 - Esthéticiennes
 - Relaxologues

- Les enseignants des matières complémentaires
 - Psychologues
 - Experts-comptables
 - Pharmaciens
 - Diététiciens

**Le diplôme
de l'École Française de Massage[®]
ne sera délivré qu'après validation :**

- de l'ensemble des modules
- des stages
- du mémoire de fin d'études
- et des examens

+ d'informations sur
www.ecole-massage.com



Ecole Française de Massage[®]

11 cours du Général de Gaulle – 21000 DIJON

ecole.massage@wanadoo.fr

Tél. 06 50 47 12 48



Ecole Française de Massage