

L'École Française de Massage®

« *Apprendre, comprendre et partager le massage* »

L'École Française de Massage est un organisme de formation continue basé sur Dijon, préfecture du département de la Côte d'Or et chef-lieu de la région Bourgogne-Franche-Comté.

L'École dispense une formation de base complète et généraliste en massage bien-être non thérapeutique, qualifiante en 1 an, accessible à tous sans prérequis, compatible avec une activité professionnelle, visant à développer une expertise de haut niveau dans le monde du massage bien-être.

L'École propose également des formations complémentaires à destination des professionnels du bien-être et des modules d'initiation pour tous.

Toutes nos formations se déroulent en présentiel dans nos locaux dédiés.



Nos coordonnées

École Française de Massage - EFM
23 rue de Montchapet 21000 DIJON
Tél : 06 04 16 14 36

Latitude : 47.329035 | **Longitude** : 5.034452

Courriel : ecole.massage@orange.fr

Site internet : www.ecole-francaise-formation-massage.fr

Facebook : www.facebook.com/ecole.francaise.massage

(MAJ plaquette : oct 2024)



Site



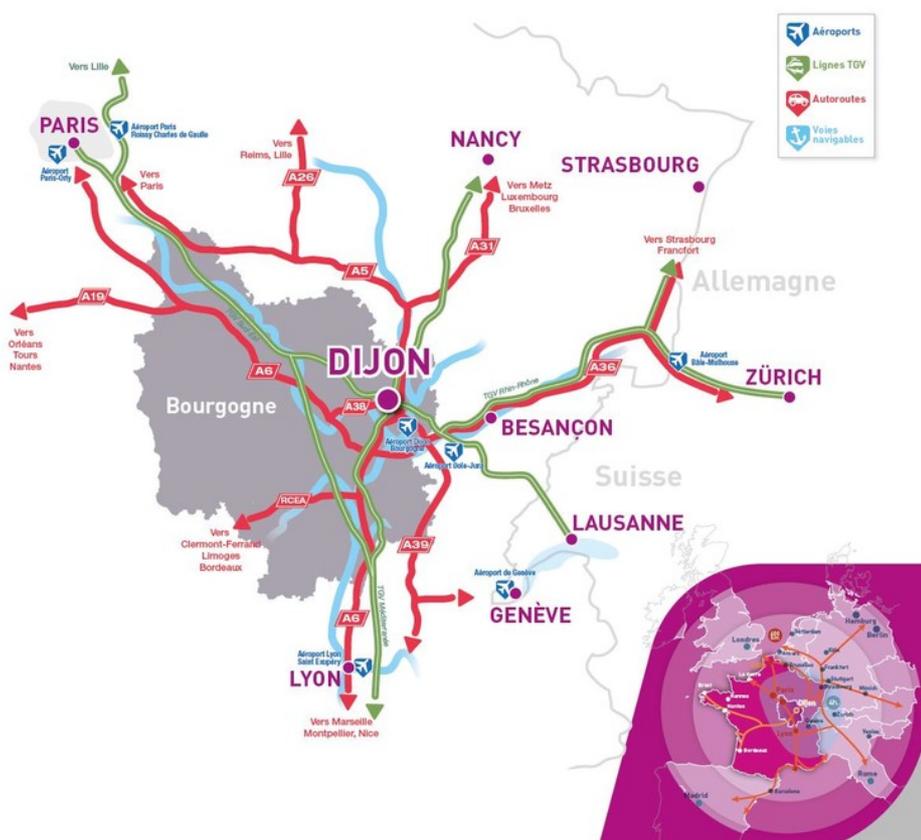
Facebook

SITUATION DE DIJON

Dijon se situe entre le Bassin Parisien et le sillon rhodanien, sur l'axe Paris-Lyon-Méditerranée.

Trois lignes de TGV desservent Dijon : le TGV Sud-Est, le TGV Méditerranée et le TGV Rhin-Rhône mettent Dijon à portée de Paris (1 h30), de Marseille (3 h22), de Montpellier (3 h33), de Besançon (25 min) et de Mulhouse (1 h02). (Source : Wikipédia)

DIJON UNE POSITION STRATÉGIQUE



Source : <https://www.metropole-dijon.fr>

Capitale historique du Duché de Bourgogne, héritière d'un riche patrimoine historique architectural et culturel, Dijon est une ville touristique dont l'attrait est renforcé par la réputation gastronomique et vinicole de la région. La Cité internationale de la gastronomie et du vin y a ouvert ses portes en mai 2022.

Les "Climats du vignoble de Bourgogne" sont inscrits depuis 2015 au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Source : <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=26506448>

LES VALEURS DE L'ÉCOLE FRANÇAISE DE MASSAGE

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

L'École 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 l'ensemble des univers du massage.

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

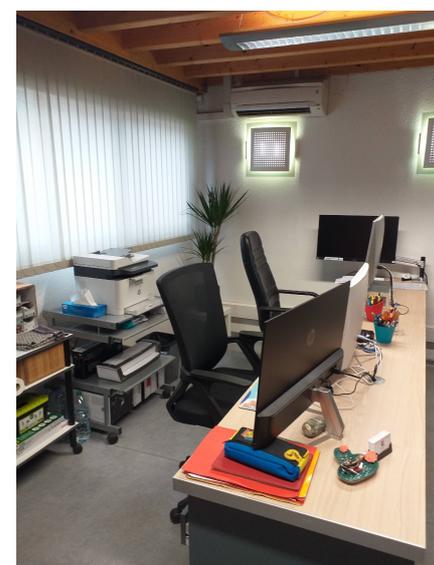
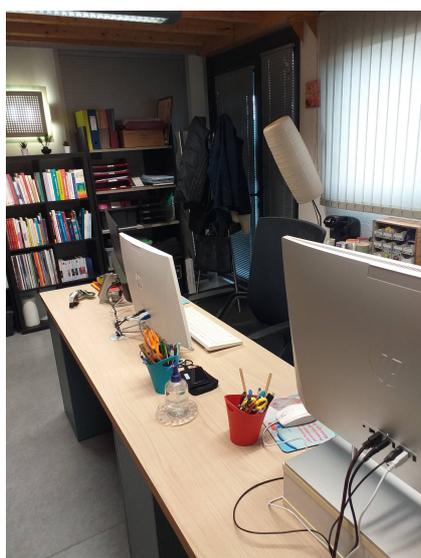
La direction et l'équipe pédagogique de l'EFM vous garantissent une formation de haut niveau pour répondre à vos exigences dans le domaine passionnant de la pratique du massage non-thérapeutique.



L'ESPACE FORMATION

Au rez de chaussée

- Salle de pratique avec équipement audio et de projection
- Salle de rangement matériel : tables de massage, chaises de massage, futons, coussins, zafus, poupons de massage, coussins de positionnement, chaises de réflexologie plantaire, tabourets de massage, matelas à langer, langes bébés...
- Espace détente : fauteuils et tables basses
- Espace pause café avec réfrigérateur, micro-ondes, bouilloire, cafetière
- Bureau de Direction et bibliothèque (emprunts)
- WC / lavabo



A l'étage

- Salle de cours équipée : tables, chaises, équipement de projection et audio
- Salle détente : banquettes et tables basses
- Salle de restauration : tables, chaises, évier, réfrigérateurs, micro-ondes, bouilloires, cafetières, vaisselle. Repas tiré du sac.
- 2 WC / lavabo (dont un avec douche).



UNE FORMATION UNIQUE EN FRANCE

L'École Française de Massage® est la seule école en France à proposer une formation généraliste aussi complète sur le massage bien-être non thérapeutique.

L'élève inscrit à l'EFM va d'abord se concentrer sur le corps humain (anatomie, morphologie, physiologie, psychologie), puis apprendre les fondamentaux du toucher et du massage pour ensuite se familiariser avec des méthodes reconnues dans le monde entier. Des enseignants venus de tous les horizons transmettent leur savoir-faire et leur expérience.

- **Organisme de formation certifié QUALIOPi (Référentiel National Qualité RNQ)** au titre de la catégorie "Actions de formation" le 26 mai 2020 (N°2020/86930 - AFNOR)



➤ Objectifs de la formation

Le programme de formation s'articule autour de 3 blocs de compétences, déclinés en 5 objectifs opérationnels et évaluables, développant un réel savoir-faire technique et relationnel afin de former de véritables professionnels capables de répondre de manière singulière et spécifique aux attentes et besoins des personnes qui font appel à leurs prestations. A chaque bloc de compétences se rattachent des modules de formation (*voir partie "Programme de la formation complète de base"*)

Les compétences développées apportées par la formation conduisent à une autonomie totale dans l'exercice de l'activité, la formation dispensant les savoir, savoir-faire et savoir-être indispensables pour que le futur praticien/la future praticienne puisse s'installer dans le monde du massage bien-être.

❖ **Bloc de compétences 1 : Acquérir les gestes professionnels du praticien en MBE**

- ✓ **Objectif 1** : Réaliser une prestation de massage Bien-être adaptée au client et dans les conditions optimales pour favoriser la relaxation et le lâcher prise
- ✓ **Objectif 2** : Définir le protocole à mettre en œuvre en utilisant les manœuvres fondamentales appropriées : s'appuyer sur les notions d'anatomie, physiologie, psychologie, pharmacologie et aromathérapie en lien avec le massage et sur l'analyse de la demande du client
- ✓ **Objectif 3** : S'initier aux différents massages : détente, bien-être sportif, réflexes, amincissant, drainant, esthétique, circulatoire, assis, ayurvédique, shiatsu, sonore, thaï...

❖ **Bloc de compétences 2 : Créer, gérer et développer une activité de massage Bien-être**

- ✓ **Objectif 4** : Se former aux techniques de création, de développement et de gestion d'une entreprise du secteur du bien-être

❖ **Bloc de compétences 3 : se professionnaliser**

- ✓ **Objectif 5** : Se professionnaliser par le biais de stages (de pratique encadrée, en autonomie), de pratiques personnelles, la réalisation d'un rapport de stage et d'un mémoire de fin d'études approfondissant un sujet lié au massage.

➤ **Formation qualifiante**

En formation de base, complète et généraliste : 300 heures de cours pratiques et théoriques, 90 heures minimum de stages de pratique encadrée et d'initiative personnelle, 50 heures minimum de pratiques individuelles, 250 heures environ de travail personnel incluant la réalisation du rapport de stage, la réalisation du mémoire de fin d'études et le suivi de pratiques individuelles.

*Diplôme qualifiant de **Praticien en massage bien-être** de l'École Française de Massage®.*

En formation complémentaire, les élèves peuvent se spécialiser, se perfectionner ou approfondir une pratique en suivant un ou plusieurs modules de formations courtes.

➤ **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'École Française de Massage®, les cours sont regroupés en fin de semaine, à raison de deux à trois fois par mois.

- Le vendredi (de 14h à 22h)
- Le samedi (de 8h à 16h)

➤ **Modalités et délai d'accès**

L'École Française de Massage® est ouverte à toute personne majeure et physiquement en mesure de prodiguer un massage, sans prérequis de niveau scolaire.

Le dossier d'inscription est à demander à l'École Française de Massage® par mail (ecole.massage@orange.fr) ou par téléphone (06.04.16.14.36)

L'inscription se fait en retournant le dossier complété au siège de l'École à l'adresse suivante :

École Française de massage - EFM
Service des inscriptions
23 rue de Montchapet
21000 DIJON

Les inscriptions sont recevables jusqu'à une semaine avant la rentrée et dans la limite des places disponibles (effectif maximum : 18 élèves)

L'admission se fait après entretien avec l'équipe de Direction et lettre de motivation, et est définitive après signature du contrat de formation professionnelle et des documents annexes.

L'entrée en formation a lieu en septembre.

➤ **Coût et financement**

- Coût de la formation : 5 400 €
- Frais de dossiers : 100 €

La formation est payable en 3 fois par chèques remis en début d'année, dont un encaissé dès la rentrée. En fonction de votre situation, la formation peut être en partie ou totalement prise en charge. Renseignez-vous auprès de votre DRH, de l'organisme financeur dont vous dépendez, de l'antenne France Travail.

PROGRAMME DE LA FORMATION COMPLÈTE DE BASE

Le volume horaire total de la formation dispensée au sein de l'école est de 300 heures. Le travail personnel est estimé à 250 h.

➤ **Module 1. Corps humain**

Anatomie et Morphologie

- Anatomie palpatoire : étude de repères morphologiques sur les différentes régions corporelles.
- Morphologie : tête, cou, tronc, membre supérieur, membre inférieur.
- Ostéologie, myologie, arthrologie.
- Les viscères, le muscle, les fascias, ...

Physiologie humaine

- La peau et le tissu sous-cutané
- le système nerveux
- Le système musculaire
- Le système digestif
- Le système respiratoire

Pathologie médicale - notions

- Introduction aux pathologies
- Les différents types de médecines
- Les maladies de la peau et du tissu sous-cutané, ...

Psychologie - Sociologie

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

En complément : sensibilisation aux **Gestes Qui Sauvent**

➤ **Module 2. Fondamentaux du massage**

- Toucher : ancrage, centrage, souffle et respiration, mains
- Examen du sujet
- Contact masseur-massé, l'hygiène
- Manœuvres fondamentales du massage
- Massage par région
- Massage-mobilisation
- Séance de massage : le lieu, le matériel, l'installation
- Pharmacologie : les produits utilisés en massage
- Déontologie et éthique
- Draping
- Postures et positions du masseur
- Indications et contre-indications du massage

➤ **Module 3. Différents types de massage**

- Massage esthétique : main, pied, visage, corps.
- Massage circulatoire
- Drainage lymphatique manuel
- Massage minceur
- Massage détente et relaxation
- Massage bien-être sportif
- Réflexologie plantaire
- Massage assis
- Massage du thorax, de l'abdomen, de la nuque
- Do-In

➤ **Module 4. Massages du monde**

- Massage thaïlandais traditionnel
- Shiatsu
- Massage ayurvédique
- Massage sonore aux bols tibétains

➤ **Module 5. Création et gestion d'entreprise d'entreprise, transition de vie**

- Comptabilité, gestion d'entreprise
- Droit et législation
- Marketing
- Transition de vie
- Témoignages d'anciens élèves

➤ **Module 6. Rapport de stage, mémoire de fin d'études**

- Réalisation du rapport de stage
- Réalisation du mémoire de fin d'études
- Préparation de la soutenance orale du mémoire

Au cours de son année de formation, l'élève doit justifier de :

- 90 heures (au minimum) de stages
 - de pratique encadrée en structures spécialisées, sur des évènements sportifs,
 - en autonomie en entreprise
- 50 heures (au minimum) d'entraînements de pratiques individuelles détaillées dans son livret de pratiques

Les stages peuvent commencer à se dérouler 4 mois après la rentrée afin que les élèves puissent mobiliser les dispositifs d'enseignement et de savoir-faire professionnel indispensables à leur pratique.

Au cours de son année de formation, l'élève doit réaliser :

- Un mémoire de fin d'études
- Un rapport de stage

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'École Française de Massage® propose chaque année des modules de formations complémentaires.

Certains s'adressent aux professionnels du massage qui souhaitent se perfectionner ou approfondir une pratique. D'autres sont ouverts à tout public souhaitant s'initier à une pratique qui les intéresse particulièrement.

Ces formations complémentaires, facultatives, peuvent être préconisées aux bénéficiaires de la formation de base dans le cadre de la définition de leur parcours de formation.

Tarifs et détails de ces formations complémentaires sont accessibles

- Sur le site de l'École : Onglet "**Formations courtes**"
- Sur le Facebook de l'École

Exemples de formations complémentaires proposées (durée de 1 à 5 jours)

- Abhyanga
- Amma allongé
- Amma assis
- Aromathérapie
- Chi Nei Tsang
- Deep Tissue
- Drainage lymphatique manuel
- Fascias Initiation
- Kobido, massage Facial Japonais
- Massage bébé
- Massage femme enceinte
- Massage Lomi Lomi
- Massage sportif niveau 1
- Massage sportif niveau 2
- Massage Thaï traditionnel
- Méthode DORN
- Méthode KNAP
- Réflexologie crânio-faciale
- Réflexologie plantaire - Initiation
- Réflexologie plantaire pédiatrique
- Réflexologie plantaire et sport
- Réflexologie plantaire et systèmes
- Réflexologie plantaire Thaïe
- ...

(liste non exhaustive)

NOS ENSEIGNANTS

- Des praticiens reconnus en France et à l'international
 - Masseurs kinésithérapeutes
 - Massothérapeutes
 - Ostéopathes
 - Réflexologues
 - Relaxologues
 - Esthéticiennes
 - Praticiens en massage bien-être
 - Praticiens Shiatsu, Amma, Ayurvéda, Thaï traditionnel, massage sonore, Drainage lymphatique manuel, Chi Nei Tsang, Kobido, Deep Tissue
 - Praticien en soins psycho corporels et énergétiques
 - Praticienne PNL

- Des professionnels expérimentés
 - Spécialiste du marketing bien-être
 - Docteur en pharmacie
 - Psychologue clinicienne
 - Internes de médecine
 - Consultant en développement d'entreprise
 - Collaborateur expert comptable
 - Formateurs de Sauveteurs Secouristes du Travail
 - Coach en transition de vie
 - Educatrice sportive

VOS CONTACTS

- **Directeur, Référent Administratif :**
Sylvain DONARD, praticien en massage bien-être
ecole.massage@orange.fr
06.04.16.14.36 (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10h/18h, laisser un message)

- **Référente pédagogique :**
Marie DELAHAYE, ingénierie de formation, praticienne en massage bien-être
marie.delahaye@yahoo.fr
06.26.42.49.42

- Collaborateur Administration & Communication**
David CASSIER, Réflexologue, Formateur
contact@davidcassier.fr
06.19.40.61.59

- **Référent général des stages :**
Sylvain DONARD, praticien en massage bien-être
ecole.massage@orange.fr
06.04.16.14.36 (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10h/18h, laisser un message)

- **Référent Handicap :**
Sylvain DONARD, praticien en massage bien-être
ecole.massage@orange.fr
06.04.16.14.36 (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10h/18h, laisser un message)

- **Référente Prévention du Décrochage :**
Marie DELAHAYE, ingénierie de formation, praticienne en massage bien-être
marie.delahaye@yahoo.fr
06.26.42.49.42