



## MASSOPRATICIEN

La formation de Massopraticien propose un parcours structuré et approfondi pour acquérir la maîtrise des techniques de massage, en s'appuyant sur une solide base en anatomie et physiologie. Accessible à tous sans prérequis, elle est pensée pour ceux qui souhaitent offrir des massages de qualité, axés sur une approche personnalisée.

Dirigée par Guillaume Gérault, formateur expérimenté et thérapeute psychocorporel, cette formation va au-delà des techniques en proposant une compréhension approfondie des manœuvres et de leur impact.

Grâce à une alternance de pratique et de théorie, les stagiaires apprennent les techniques essentielles du massage, adaptées aux besoins uniques des clients.

L'accent est mis sur l'écoute et l'adaptabilité, favorisant le développement de l'autonomie et de l'empathie de chaque praticien. Des sessions de suivi entre modules assurent une progression continue, offrant ainsi une immersion complète dans une pratique d'accompagnement véritablement individualisée.

---

### DESCRIPTION

---

#### Niveau 1

Vous avez envie d'apprendre à masser mais vous ne savez pas par où commencer ? Ou bien vous massez déjà un peu, et vous sentez qu'il est temps de structurer, d'enrichir et d'approfondir votre pratique ?

Ce premier niveau est fait pour vous, quel que soit votre point de départ.

Vous découvrirez les bases essentielles du massage bien-être : les gestes, les bonnes postures, les contre-indications, et les dix techniques fondamentales qui sont la colonne vertébrale de tous les types de massages. Vous découvrirez aussi les rudiments d'anatomie et de physiologie, expliqués simplement, pour que ce que vous sentez sous vos mains prenne tout son sens.

Une fois ces bases bien intégrées, approfondirez vos compétences pour offrir des massages de qualité professionnelle.

Vous apprendrez le massage Néo-californien et le massage Maure.

Le massage Néo-californien offre une variété de techniques, y compris des étirements, des vibrations et des percussions douces, pour une expérience de bien-être encore plus complète. Il peut aider à libérer les émotions, améliorer la souplesse articulaire et tonifier les muscles.

Quant au massage Maure, il est dynamique, rythmé et utilise des pressions profondes, des pétrissages énergiques et des étirements. Idéal pour les sportifs, il favorise la relaxation profonde, améliore la circulation sanguine et procure une détente musculaire optimale.

À l'issue de ce parcours, vous serez capable d'offrir des massages de qualité, que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel. Vous saurez adapter votre geste à chaque personne, selon ses besoins, ses tensions, son énergie du moment.

#### Niveau 2

Vous êtes passionné par l'art du massage et souhaitez approfondir vos connaissances pour offrir une expérience encore plus enrichissante à vos clients ? Notre niveau 2, est conçu spécialement pour vous !

Lorsque la pratique régulière du massage vous pousse à explorer davantage ce qui se passe sous vos doigts, notre programme vous offre les outils nécessaires pour comprendre en profondeur le fonctionnement des chaînes posturales.

Grâce à l'anatomie palpatoire et à l'apprentissage de techniques avancées de levées de tensions, vous perfectionnerez votre art et améliorerez votre efficacité pour répondre aux besoins spécifiques de vos clients.

---

## OBJECTIFS

---

- **Identifier** les contre-indications et les exclusions au massage pour assurer une pratique sécurisée.
- **Acquérir** des postures et manœuvres optimales pour le praticien, afin de préserver son endurance et d'augmenter l'efficacité des gestes.
- **Réaliser** un massage personnalisé, visant à favoriser une détente neuro-musculaire durable en prenant en compte les spécificités de chaque client.e.
- **Définir et mettre en œuvre** un protocole de massage sur mesure en fonction des besoins exprimés par le client.e.
- **Utiliser** les techniques fondamentales et les connaissances en anatomie palpatoire pour adapter les manœuvres en lien avec la physiologie.
- **Établir** une relation de confiance avec le/la client.e grâce à une écoute active et une communication claire, favorisant un accompagnement centré sur les besoins du client.

---

## LES PLUS DE LA FORMATION

---

- **Expertise reconnue** : Cette formation est animée par Guillaume Gérault, thérapeute psycho-corporel et naturopathe, qui partage ses 20 années d'expérience en bien-être avec une pédagogie à la fois dynamique et engageante.
- **Intégration pratique et théorique** : La théorie est progressivement intégrée au fil des sessions pratiques pour un apprentissage fluide et immédiatement applicable.
- **Travail en binôme** : Chaque participant expérimente les gestes en binôme, les ressentant dans son propre corps pour mieux les reproduire et affiner son toucher.
- **Suivi individualisé** : En petits groupes, chaque stagiaire bénéficie d'un accompagnement personnalisé, assurant une progression optimale.
- **Expérience client personnalisée** : L'accent est mis sur une approche sur mesure, adaptée aux besoins uniques de chaque client, pour maximiser les bienfaits du massage.
- **Techniques avancées** : Au niveau 3, les participants se perfectionnent avec des techniques comme l'anatomie palpatoire et les levées de tension, essentielles pour une pratique experte.
- **Débouchés** : La formation ouvre de nombreuses perspectives professionnelles, notamment auprès de particuliers, en entreprise, et dans les spas. Cette formation répond à une demande forte des praticiens et du public, permettant d'aller au-delà du massage de bien-être sans empiéter sur les champs d'intervention du kinésithérapeute ou de l'ostéopathe.

Les stagiaires constatent un développement rapide de leur clientèle à la suite de cette formation.

---

## LE FORMATEUR

---

Guillaume GERAULT est naturopathe et thérapeute psychocorporel.

Il a suivi 4 années d'ostéopathie et donne des cours de massage depuis bientôt 20 ans dans différentes structures.

Guillaume pratique le massage et l'accompagnement thérapeutique psychocorporel depuis plus de 20 ans en cabinet auprès de sportifs de haut niveau, d'artistes et de tout public souhaitant être mieux dans leurs corps.

Passionné et passionnant, il vous accompagnera pas à pas pour que vous compreniez vos gestes et que vous ressentiez leurs effets.

---

## PREREQUIS / PUBLIC VISE

---

Cette formation est accessible à tous, sans prérequis

Les différents niveaux permettent de rejoindre la formation en fonction de votre expérience en massage :

- **Débutants et masseurs occasionnels** : Le niveau 1 est un point de départ adapté pour consolider vos compétences.
- **Professionnels du massage** : Le niveau 2 offre un approfondissement permettant de perfectionner votre pratique.

Il est possible de suivre un ou plusieurs niveaux selon vos besoins. Pour un entretien téléphonique et des conseils personnalisés, vous pouvez nous écrire à : [secretariat@efai.fr](mailto:secretariat@efai.fr)

---

## ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

Dans un souci d'intégration et d'accès de toute personne à la formation professionnelle, quelle que soit sa situation, l'EFAI a entrepris une démarche de prise en compte des besoins des personnes en situation de handicap afin de maintenir leur chance de réussite.

Offrir des environnements souples, adaptables, permet ainsi d'agir positivement sur les situations de handicap. Travailler sur la question du handicap permet d'anticiper la manière dont notre école va pouvoir accueillir et prendre en compte « les différences ».

Sans être des experts, les membres de notre équipe ont mis tous les moyens en œuvre pour pouvoir accueillir des personnes avec des différences, de manière confortable et adaptée.

C'est pourquoi, si vous avez besoin d'une quelconque adaptation pour votre formation, nous vous invitons à nous le signaler de façon à pouvoir identifier et mettre en place, si c'est possible, des solutions d'aménagement nécessaires.

---

## METHODOLOGIE

---

La formation se déroule en présentiel alternant pratique et théorie.

Les exercices individuels permettent aux participants de développer les savoir-faire et savoir-être indispensables pour devenir un professionnel, en accord avec le référentiel des activités du métier.

La formation se déroule dans des locaux équipés de tables de massage. Les apprenants doivent apporter leur(s) serviette(s) et leur huile de massage.

Les supports pédagogiques sont fournis sur support papier aux apprenants et une plateforme en ligne permet d'accéder aux vidéos des gestes et techniques spécifiques abordés durant la formation.

### MOYENS TECHNIQUES

Présentations et vidéos sur écran.

Supports de cours papier.

Fiches anatomiques.

Crayons dermatographiques de différentes couleurs.

Accès individuel à une plateforme en ligne.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques avec projections sur écran et démonstrations pratiques.

Vidéos pédagogiques.

Démonstrations et expérimentations.

Dessins sur corps.

Quiz d'entraînement en ligne.

Groupe d'échange sur WhatsApp

---

## EVALUATION / OBTENTION DU CERTIFICAT DE MASSOPRATICIEN

---

L'évaluation, principalement pratique, est réalisée tout au long de la formation, permettant ainsi une remédiation si nécessaire.

À l'issue de chaque niveau, les apprenants reçoivent une attestation de suivi.

Pour les participants complétant le niveau 3, une évaluation écrite et pratique est organisée en fin de parcours pour l'obtention du Certificat d'École, attestant de leurs compétences.

**100% de réussite en 2025**

### Critères évalués par nos stagiaires

Organisation de la formation (communication, organisation, déroulement, lieu) : 9,7/10

Déroulement de la formation (exercices, adaptabilité des formateurs) : 10/10

Contenu de la formation (programme adapté et respecté, qualité des supports) : 10/10

Efficacité de la formation (amélioration des compétences) : 9,9/10

Animation de la formation (expertises des formateurs, qualités pédagogiques, échanges) : 10/10

**Note générale de satisfaction :** 5/5

---

## RYTHME DE LA FORMATION

---

Formation de 12 jours non consécutifs, en modules de 3 jours

**Niveau 1 - 6 jours (22 heures)**

**Niveau 2 - 6 jours (22 heures)**

Il est demandé à chaque apprenant de pratiquer les techniques vues durant le module avant de commencer le suivant.

## COUT DE LA FORMATION

### Prix de la formation :

- Niveau 1 - 6 jours : 790€
- Niveau 2 - 6 jours : 790€
- **Niveaux 1 et 2 : 1440€**

Les supports et les frais d'examen sont compris, les repas sont à la charge du stagiaire.

Vous bénéficiez d'une remise de 5% sur l'ensemble de la formation si vous êtes étudiant ou demandeur d'emploi sans financement (merci de joindre le justificatif).

### Modalités de règlement :

- Règlement en une fois : 30% d'acompte, puis le solde au premier jour
- Règlement en 3 fois sans frais : 30% d'acompte, puis 2 mensualités
- Pour des mensualités personnalisées : nous contacter à [secretariat@efai.fr](mailto:secretariat@efai.fr)

- soit par virement bancaire : **CAP SANTE – BIC CMCIFR2A – IBAN FR76 1027 8060 6700 0218 9190 136**

- soit par chèque libellé à l'ordre de **CAP SANTE**, et envoyé à :  
**EFAI – 4 Allée des Jacquier – 97427 L'ÉTANG SALÉ.**

Il est possible d'échelonner le paiement ; toutefois, tous les chèques devront être remis dès le premier jour de formation.

## FINANCEMENTS AU TITRE DE LA FORMATION CONTINUE OU RECONVERSION

L'École Française d'Aromathérapie Intégrative est certifiée **QUALIOPI** mais n'est pas enregistrée au RNCP. Ainsi, nos formations sont éligibles de nombreux financements, **A L'EXCEPTION DU CPF.**



### IMPORTANT

- Cette liste de financements n'est pas exhaustive, et l'éligibilité d'une formation ne garantit pas l'acceptation de votre demande.
- **Conseil :** Avant de déposer votre demande, renseignez-vous auprès de l'organisme financeur auquel vous êtes rattaché ou du responsable formation de votre entreprise pour vérifier vos droits. Une fois informé.e, revenez vers nous pour constituer ensemble votre dossier.

Des frais de 100 € sont appliqués pour le montage et le suivi administratif du dossier, mais ils ne seront pas facturés au stagiaire en cas de refus du financement.

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, envoyez un e-mail à [secretariat@efai.fr](mailto:secretariat@efai.fr) afin de recevoir le formulaire d'inscription à remplir.

L'inscription devient définitive une fois les démarches suivantes accomplies :

- Renseignement du formulaire ;
  - Règlement de l'acompte ;
  - Signature du contrat de formation et du règlement intérieur.
- 

## DATES 2025/26

---

### Niveau 1 - 6 jours

- **19-20-21 mai 2026**
- **2-3-4 juin 2026**

### Niveau 2 - 6 jours

#### Dates sur demande

**La formation a uniquement lieu en présentiel.**

**Lieu de la formation :** L'Étang Salé

**Horaires :** 9h00/12h30 – 13h45/17h15

Les sessions sont limitées à 8 personnes pour un accompagnement individualisé.

Pour toute demande de renseignement complémentaire : [secretariat@efai.fr](mailto:secretariat@efai.fr)

---

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

---

### Niveau 1

- ◆ Apprendre les bases essentielles du massage.
- ◆ Comprendre les contre-indications du massage.
- ◆ Maîtriser les gestes fondamentaux du massage.
- ◆ Adopter les bonnes postures pour un massage efficace et sans douleur pour le Praticien.
- ◆ Découvrir les dix techniques fondamentales du massage.
- ◆ Acquérir les rudiments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.
- ◆ Anatomie palpatoire : comprendre ce que vous ressentez sous vos mains.
  
- ◆ Apprendre les étirements, les vibrations et les percussions douces du massage Néo-californien.
- ◆ Utiliser le massage Néo-californien pour libérer les émotions, améliorer la souplesse articulaire et tonifier les muscles.
- ◆ Apprendre les pressions profondes, les pétrissages énergiques et les étirements du massage Maure.
- ◆ Utiliser le massage Maure pour favoriser la relaxation profonde, améliorer la circulation sanguine et procurer une détente musculaire optimale.
- ◆ Adapter les techniques de massage aux besoins spécifiques des clients.
- ◆ Mise en œuvre en binôme.

Ces objectifs vous prépareront à offrir des massages professionnels et personnalisés, répondant aux exigences variées de votre clientèle.

## Niveau 2

**Vous êtes passionné par l'art du massage et souhaitez approfondir vos connaissances pour offrir une expérience encore plus enrichissante à vos clients ? Notre niveau 3, est conçu spécialement pour vous !**

### **Maîtriser l'anatomie et la physiologie des muscles principaux afin de les repérer**

- ◆ Anatomie et physiologie théorique de l'appareil locomoteur ;
- ◆ Observation sur écran pour une vision globale ;
- ◆ Observation sur le support papier et sur écran pour une compréhension plus précise (Origine, trajet, terminaison, innervation, physiologie pour chaque muscle) ;
- ◆ Dessins fait par chaque personne en binôme sur le corps afin de les visualiser (crayons dermatographiques) ;
- ◆ Anatomie palpatoire, la connaissance permet de développer son ressenti
- ◆ Proposition de manœuvres par le groupe ;
- ◆ Démonstration de gestes et postures spécifique ;
- ◆ Pratique en binôme avec accompagnement par l'intervenant.

### **Déceler et différencier les douleurs musculaires**

- ◆ Comprendre la physiologie des douleurs musculaire ;
- ◆ Reconnaître les muscles agonistes et antagonistes ;
- ◆ Reconnaître les muscles dits « poubelles » ;
- ◆ Reconnaître les points gâchettes ;
- ◆ Apprendre les techniques de levée de tension.

### **Appliquer les apprentissages sur les zones spécifiques**

- ◆ La zone cervicale, thoracique et lombaire ;
- ◆ La face antérieure du thorax ;
- ◆ Le bassin ;
- ◆ Les membres supérieurs – bras, avant-bras, main ;
- ◆ Les membres inférieurs – cuisse, jambe, pied ;
- ◆ Les liens entre chaque zone.

### **Être capable de créer un protocole individualisé en fonction de l'analyse du ressenti et de la demande du client**

- ◆ Préparation de l'environnement et du matériel ;
- ◆ Accueil du client ;
- ◆ Anamnèse ;
- ◆ Exclusions ;
- ◆ Observation en position debout, assis et allongé ;
- ◆ Observation et respect des préférences motrices ;
- ◆ Gestion du temps ;
- ◆ Proposition du protocole ;
- ◆ Conscience corporelle ;
- ◆ Gestion de la détente neuromusculaire par le souffle ;
- ◆ Mise en œuvre en binôme.
- ◆ Mise en œuvre sur clients volontaires.