



*Du cœur
aux mains*

Massage Sportif

(Non thérapeutique)

Présentation de la formation

La formation au massage Sportif s'adresse à ceux qui souhaitent apprendre un massage adapté aux besoins des sportifs ou des personnes actives, aimant les massages plus appuyés et intenses.

Elle est le parfait outil pour acquérir les techniques de récupération après l'effort, de préparation à l'activité et de prévention des risques de blessures.

Vous verrez comment, par des manœuvres appuyées et dynamiques, et aussi par une série d'étirements, aider votre client à maintenir une condition physique lui permettant de pratiquer son activité sportive avec efficacité et intégrité physique.

La formation se déroule sur trois jours soit 24 heures d'enseignement.

Objectifs de la formation

- ✓ Apprendre un ensemble de techniques (pétrissage, frictions, percussions, étirements, etc.) vous permettant de réaliser un massage sportif de 30 à 90 minutes.
- ✓ Développer votre ressenti et votre toucher pour localiser les tensions, les blocages, les nœuds musculaires.
- ✓ Apprendre les notions anatomiques importantes utiles à la réalisation de ce massage ainsi que les contre-indications à le recevoir.
- ✓ Adopter de bonnes postures pour donner la pression et le rythme attendus, et masser en confort et en sécurité.
- ✓ Préparer votre espace de travail et adapter au mieux le matériel pour obtenir la fluidité et l'aisance qui vous permet de vous concentrer uniquement sur la pratique.
- ✓ Se préparer mentalement et physiquement au massage (concentration, respirations, échauffement).
- ✓ Donner un massage fluide et sans interruption afin de laisser votre client dans un état de lâcher prise bénéfique au travail des muscles en profondeur.
- ✓ Respecter scrupuleusement les bases de l'hygiène et l'intimité de votre client ou modèle.
- ✓ Accueillir votre client d'une manière simple et professionnelle en vous présentant, en expliquant la séance, et en lui posant les questions permettant de personnaliser la séance et de connaître ses contre-indications possibles.
- ✓ Apprendre à clôturer et à renouveler une séance.

Public concerné

- Tout adulte, professionnels de la santé et du bien-être, coach sportif ou préparateur physique, intéressé par le massage sportif.
- Ce massage demande la connaissance et la pratique régulière d'un massage.

Personnes en situation de handicap :

Lors de notre premier contact, Laurent Corsand, le gérant et référent handicap, vous répondra et vous conseillera afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Il est à noter que ce massage nécessite la possibilité de mouvements et de maintenir la position debout sur une longue durée et l'utilisation du poids de corps.

Pour rappel, nous proposons aussi la possibilité de réaliser la formation à votre domicile. (Modalités à discuter ensemble)

Le formateur

Laurent Corsand, masseur et formateur certifié, et gérant de la société forme de nombreux praticiens débutants et expérimentés ou particuliers depuis 2018.

Il sera heureux de vous accueillir pour vous transmettre sa passion pour ce massage.



La pédagogie

- Cette formation est exclusivement réalisée en présentiel.
- La pratique et l'ajustement immédiat sont le plus sûr chemin vers le succès de l'apprentissage.
- Elle sera accompagnée d'une base théorique permettant d'enrichir vos connaissances.
- Vous travaillerez en faisant vous-même les techniques mais aussi en les recevant afin d'expérimenter la localisation précise, l'effet et les bienfaits de chaque technique.

Supports techniques

- Le matériel : tables, serviettes, huile, sous-vêtements jetables, etc.
- Livret de formation
- Support audio du protocole pour aider à la mémorisation du cycle de manœuvres

— Le programme —

Première journée

- Mise en place du matériel, entretien avec le(s) stagiaire(s) pour expliquer le cadre de la formation, le contenu de celle-ci, le déroulé des journées et réponses aux premières questions.
- Théorie : notions importantes liées à l'accueil du client et à la fin de la séance.
- Présentation des caractéristiques du massage sportif.
- Pratique : apprentissage des points techniques concernant l'utilisation du matériel (table, serviettes, huile, etc.).
- Apprentissage des manœuvres à réaliser sur la partie basse postérieure du corps (pieds, jambes et cuisses).

- Apprentissages des manœuvres à réaliser sur la partie haute du corps (dos, bras et mains).
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et travail personnel de révision pour la journée 2.

Deuxième journée

- Questions-réponses, retour sur travail personnel, et plan de la journée.
- Révisions pratiques de la journée 1 avec approfondissement des manœuvres les plus spécifiques de la face postérieure.
- Apprentissages des manœuvres à réaliser sur la face antérieure du corps (depuis les pieds jusqu'au sommet du crâne).

- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et travail personnel de révision pour la journée 3.

Troisième journée

- Questions-réponses, retour sur travail personnel, et plan de la journée.
- Révisions pratique des enseignements de la journée 2.
- Mise en situation : réalisation du massage complet.
- Retour sur la mise en situation avec axes d'amélioration à travailler.
- Remise du plan de travail jusqu'à la certification.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et fin de la formation.

Accès et certification

Accès à la formation

- Validation des prérequis.
- Pour une formation de groupe, le nombre de stagiaires doit être de deux minimum.
- Pour toute autre demande individuelle, me contacter.

Suivi pédagogique

- Supervision interactive et permanente de l'évolution de la pratique (manœuvres, rythmes et postures).
- Révisions régulières des parties déjà enseignées.
- Séances questions-réponses régulières.
- Travail personnel le soir entre les journées de formation.
- Mise en situation du stagiaire, sous forme d'un massage, à la fin du module, avec commentaires factuels et précis sur les points à optimiser.
- Remise à l'issue de la formation d'un plan de travail (phase d'approfondissement) à réaliser jusqu'à la certification.
- Feuille d'émargement par ½ journée.
- Attestation de suivi et de fin de formation.
- Réponses aux questions pendant et après la formation.

Certification

- Après la phase d'approfondissement des enseignements, le stagiaire effectuera un massage de 90 minutes sur le formateur.
- A l'issue de ce massage, et en fonction de son travail, le stagiaire se verra remettre le certificat de réussite à la formation.
- Si le stagiaire échoue, il lui est donné la possibilité de repasser sans frais additionnel un deuxième test.

Lieu de la formation

- Les formations individuelles s'effectuent au domicile du stagiaire (dans un rayon inférieur à deux heures de mon domicile).
- Les formations de groupe se déroulent proche du centre-ville de Quimper à l'adresse suivante :

Centre de bien-être Ressource & Vous !

1 Rte de Niverrot

29500 Ergué-Gabéric

- Le stagiaire recevra la confirmation du lieu sur les documents contractuels qui lui seront envoyés.
- Possibilité dans d'autres régions à la demande. Me consulter et voir FAQ.

Coût de la formation

Formation individuelle à domicile : 595€ (non soumis à la TVA)

Formation de groupe : 495€ (non soumis à la TVA)

Voir la rubrique tarif pour plus de détail.



*Du cœur
aux mains*

Contenu de la formation au Massage Sportif

Du cœur aux mains 180 rue des tranchées 77000 Vaux-le-Pénit / Siret 5010842000026

Tel : 06 86 53 03 07 / contact@ducoeurauxmains.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 1177086677 auprès du préfet de la région Ile de France