

# Bien – être

## Massage Du Sportif EXPERT (Non Thérapeutique) Niveau 2

- Programme -



### INTERVENANT

#### Anthony FOURNIER

- Kinésithérapeute du sport libéral, Thérapeute manuel,
- Equipe de France de Natation Artistique & Ballet Preljocaj Pavillon Noir
- Formateur pour kinésithérapeutes et métiers du sport.
- Enseignant en Anatomie STAPS et DU PCSHN à Aix Marseille Université

### PUBLIC CONCERNÉ

- Être titulaire d'un diplôme dans le champ des métiers du SPORT

Toutes personnes souhaitant se former\*  
(\*nous consulter)

### PRÉREQUIS

Avoir effectué le module Massage du sportif niveau 1

### DURÉE

3 jours de formation

21 heures

### LIEU

Prépa-Sports

### HORAIRES

9H - 12H / 13H - 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

### OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ **Acquérir une meilleure gestuelle pratique de massage du sportif**
- ✓ **Intégrer des mobilisations articulaires aux techniques de massage**
- ✓ **Parfaire vos connaissances en anatomie**
- ✓ **Connaître les étirements de base sur table**
- ✓ **Connaître le cadre, l'intérêt et la posologie de la pratique des étirements.**

### CONTENU

*Evaluation qualitative de fin de stage / Formation délivrée en présentiel*

- Approfondir les techniques en intégrant au massage des mobilisations articulaires douces
- Membre Inférieur : Hanche, Genou, Cheville
- Membre Supérieur : Epaule, Coude Poignet Main
- Rachis : Dorso lombaire et Cervical
- Stretching, étirements sur Table et bon usage des étirements
- Approfondir la palpation et les connaissances anatomiques en fonction des demandes
- Passage en revue de la gestuelle, des techniques et retours sur la pratique depuis le niveau 1

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

#### PREPA SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)