

Massage Du Sportif (Non Thérapeutique) Niveau 1

- Programme -

OBJECTIFS

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

- ✓ Réaliser une séance de massage, l'adapter aux besoins du sportif (récupération/ préparation) et de son sport.
- ✓ Acquérir une gestuelle adaptée par une forte proportion de pratique lors de la formation

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

JOUR 1

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Puis je le masser ? Indications et contre-indications au massage et les différentes blessures à reconnaître
- Mise en pratique individuelle.
- Feedback et questions sur la journée de formation

JOUR 2

- Modalité d'application des techniques (ses principes et ses différentes déclinaisons)
- Massage du sportif QUAND ? - Anatomie massage : palpation
- Les zones massées : repérages anatomiques des différentes structures (peau, muscle, fascia, Nerf, Articulation) et mobilisations articulaires
- Mise en pratique individuelle.
- Feedback et questions sur la journée de formation

JOUR 3

- Anatomie massage
- Le massage et ses adjuvants : Huiles essentielles, Huiles, crèmes, instruments de massage
- Feedback et questions les 3 journées de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- 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



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 -PRÉREQUIS

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

Toutes personnes souhaitant se former*
(*nous consulter)

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