

MASSAGE

POUR LES SPORTIFS

Non thérapeutique

Préparation à l'effort - Récupération
Prévention - Performance

✓ Massage pour les sportifs (3 jours)



Avec Anthony **FOURNIER**

- Kinésithérapeute de l'Equipe de France de Natation Artistique
- Kinésithérapeute du sport libéral, Thérapeute manuel, Formateur



Prépa-Sports
285 Rue du docteur Aynaud
13 857 Aix en Provence cedex 03
Tel : 04 42 90 57 08
www.prepa-sports.com
contact@prepa-sports.com



MASSAGE POUR LES SPORTIFS (Non Thérapeutique)

OBJECTIFS :

- 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 :

- Puis je le masser ? Indications et contre-indications au massage, les différentes blessures à savoir reconnaître.
- Théorie sur le massage : principes, différentes techniques de base et déclinaisons ...
- Les zones massées : repérages anatomiques des différentes structures (peau, muscle, fascia, nerf, articulation) et mobilisations
- Le massage et ses adjuvants : informations sur les Huiles essentielles, Huiles, crèmes, instruments de massage.
- Préserver le masseur : les bonnes postures et économiser l'utilisation des mains comme outils de massage (coude, poings, avant-bras).



Public concerné :
Être titulaire d'un diplôme dans le
champs des métiers du sport :
BEES, BPJEPS, diplôme
universitaire (STAPS), diplôme
fédéral...

Ou toute personne possédant
des connaissances de base en
anatomie.

Tarifs :
870€ (prise en charge
OPCO ou employeur)
566€ (Auto-financement)

Rejoignez-nous sur

