

### **Intitulé de l'action de formation**

FORMATION AU MASSAGE SPORTIF

### **Validation et sanction de la formation**

Attestation de stage et certificat de formation

### **Objectifs**

Maîtriser un protocole de massage sportif et être capable de le réaliser de façon professionnelle.

Connaître de façon rigoureuse l'anatomie humaine et notamment les muscles massés, ainsi que les principales pathologies sportives (d'origine musculaire, tendineuse ou ligamentaire).

Appréhender tous les aspects d'un massage réalisé dans un cadre professionnel (hygiène, respect, anamnèse, indications et contre-indications...).

### **Plan de déroulement du cours de MASSAGE SPORTIF Professeur : Frédéric JULIEN**

#### **1er cours (6h)**

1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> heure :

-Présentation du cours, du cadre, et généralités sur le massage sportif

-indications, contre-indications du massage sportif

-les principales techniques utilisées en massage sportif : théorie et présentation pratique.

-présentation du protocole de massage sportif et des outils pédagogiques

-pratique : massage sportif du dos.

4<sup>ème</sup> 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> heure :

-pratique : membres inférieurs face postérieure et antérieure

#### **2ème cours (6h)**

1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> heure :

-pratique : massage sportif des membres supérieurs

-théorie : les blessures sportives (musculaires, tendineuses, ligamentaires)

4<sup>ème</sup> 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> heure :

-pratique : massage sportif abdomen, nuque, fin massage

-pratique : le massage sportif de préparation

#### **3ème cours (6h)**

1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> heure :

-Révision pratique : protocole complet massage sportif

4<sup>ème</sup> 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> heure :

-Révision pratique : protocole complet massage sportif

-Remise des certificats et recommandations de bonnes pratiques.

### **Modalités d'admission (niveau requis, aptitudes, expérience professionnelle, contre-indications...)**

Pour accéder à la formation de massage sportif, il est demandé en prérequis d'avoir déjà effectué :

-Une formation en massage classique suédois

-ou une autre formation de base de massage. La validité de cette formation de base nécessitera l'aval du professeur. Par exemple les formations en massage d'origine asiatique (ayurvédique indien, balinais, thaïlandais, lomi-lomi hawaïen ...) qui sont axées sur un apprentissage des méridiens et non de l'anatomie musculaire, ne pourront pas être considérées comme suffisantes pour accéder à la formation de massage sportif.

-Maîtrise du français (compréhension orale) pour pouvoir suivre les cours.

### **Commentaires sur les dates**

Dates fixes en cours collectifs.

### **Durée de la formation**

Durée totale : 18h

Durée en centre en présentiel : 18h

### **Commentaires sur la durée, l'organisation des cours et modalités pédagogiques**

La formation est dispensée en présentiel à Annecy.

1 salle avec tout le matériel nécessaire est allouée à la formation (tables de massage, serviettes, huiles, vestiaire...)

La formation porte sur 2 axes indissociables : la théorie et la pratique.

Pour la théorie, il est fourni au/à la stagiaire des fichiers pdf (protocole et généralités sur le massage sportif incluant notamment l'historique, les indications et contre-indications du massage sportif, les blessures sportives et comment les aborder en massage, des notions sur la gestion de cabinet et l'anamnèse...).

Un travail personnel est demandé au/à la stagiaire pour intégrer les cours théoriques.

Le formateur est disponible pour toutes précisions ou explications concernant ces aspects théoriques.

Pour la pratique, un protocole précis de massage est expliqué et reproduit par le/la stagiaire en cours.

Une vidéo de qualité professionnelle et un pdf reprenant toutes les manœuvres apprises en cours sont donnés au/à la stagiaire.

La formation sera assurée par M Frédéric JULIEN : Infirmier diplômé d'état. Certifié (par HP Formations Genève) en Massage classique suédois, massage sportif, et réflexologie plantaire.

Ancien professeur pendant 10 ans de massage suédois, sportif et « deep tissue » à HP Formations à Genève. Professeur de massages suédois et sportif à la clé du bien-être à Annecy.

### **Publics visés par la formation**

Particuliers souhaitant se former au massage, et professionnels souhaitant parfaire leurs connaissances dans ce domaine.