

Nom du centre de formation continue

LA CLE DU BIEN-ETRE, SASU MASSAGE LINK

Intitulé de l'action

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...).

Programme - contenu de la formation

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

1er cours (4h)

1ère et 2ème 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

3ème et 4ème heure :

- pratique : massage sportif du dos.

2ème cours (4h)

1ère et 2ème heure :

- pratique : massage sportif du dos (révision)
- pratique : membres inférieurs face postérieure et antérieure

3ème et 4ème heure :

- pratique : massage sportif des membres supérieurs, abdomen, nuque

3ème cours (4h)

1ère et 2ème heure :

- théorie : les blessures sportives (musculaires, tendineuses, ligamentaires) : contrôle des connaissances et révision

3ème et 4ème heure :

- théorie : contrôle des rapports de séance
- pratique : le massage de préparation

4ème cours (4h)

1ère et 2ème heure :

-Révision pratique : protocole massage sportif

3^{ème} et 4^{ème} heure :

Examen : massage sur professeur et contrôle théorique

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

Pour accéder à la formation de massage sportif dispensé par la clé du bien-être, 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 de la clé du bien-être. Par exemple les formations en massage d'origine asiatique (ayurvédique indien, balinaise, thaïlandaise, 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.

Dates prévisionnelles de la session

Tous les 2 mois environ, se renseigner à la clé du bien-être

Nom et adresse du lieu de formation :

5 QUAI DES CORDELIERS, 74000 ANNECY

Organisation des cours

- Horaires à la carte
- Cours hors temps de travail
- Rythme en alternance
- Formation ouverte et à distance

Commentaires sur les dates (dates d'inscription, réunions d'information...)

Dates fixes en cours collectifs.

Dates flexibles « à la carte » en cours individuels

Durée de la formation

Durée totale : 16h

Durée en centre : 16h

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

La formation est dispensée en présentiel dans les locaux de la clé du bien-être, au 5 quai des Cordeliers, 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 clé du bien-être s'engage à ce qu'un/une modèle soit également présent lors des cours (pour les cours individuels).

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. Professeur de massage 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.