



PROGRAMME DE FORMATION

PRISE EN CHARGE DU SPORTIF

Difficulté : ★★☆☆☆

Effectif : 4 stagiaires max.

Pré-requis : expérience souhaitée en massage Suédois, deep tissue ou amincissant

Matériel : table/huiles/serviettes huiles essentielles

Durée : 7 heures (1 jour)

Durée protocole : 1 heure

Tarif : 150 € en financement personnel

Lieu : 8 rue du Gévaudan BEZIERS

Formation présentielle.

Formateur : ABBAL Cindy, praticienne et formatrice agréée en massages bien-être.

Validation : Attestation de stage.

PRESENTATION DE LA FORMATION PRISE EN CHARGE DU SPORTIF :

Les sportifs sont de plus en plus présents dans les centres de massages bien-être.

Les soins en massages sont pour eux un bon complément à leur consultation chez les kinés, ostéopathes et médecins du sport. Leur demande peut varier d'un simple massage bien-être à un massage plus soutenu et appuyé pour évacuer les tensions, détendre les muscles après une compétition ou préparer le corps à un événement intense. Le praticien devra alors connaître les différentes manœuvres adaptées au sportif qu'il devra moduler en fonction de la demande, des besoins, du ressenti et de l'anatomie de sa clientèle.

Cette formation s'adresse aux praticiens bien-être qui interviennent fréquemment auprès de sportifs professionnels ou amateurs, à ceux qui souhaitent faire de ce public une spécialité mais aussi aux entraîneurs et personnels entourant les sportifs.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation :

- Le stagiaire aura acquis (ou révisé) les différentes manœuvres techniques et précises des différents massages sportifs (massage suédois, deep tissue, tonique et amincissant, tuina, minceur ou détox, etc).
- Le stagiaire connaîtra les différents besoins que peut avoir un sportif : avant/après l'effort, récupération, douleurs et tensions variées, préparation aux compétitions, reprise du sport, etc.
- Il saura connaître ses limites d'intervention et diriger si nécessaire vers un autre professionnel.
- Il connaîtra les différentes blessures et tensions que peut rencontrer un sportif et les prendre en compte dans l'intensité de ses gestes.
- Il aura acquis d'autres notions essentielles à la pratique sportive qu'il aura exposées à son patient : alimentation, repos récupération, étirements et relaxation.
- Il saura intégrer de manière réfléchie et précise les huiles essentielles nécessaires à chaque rencontre.

PROGRAMME :

Horaires matin : 9 h 30 - 12 h 30

- Présentation du (des) stagiaire (s), son (leur) parcours, ses (leurs) attentes vis-à-vis de la formation ainsi que leur expérience dans le domaine sportif.
- Le massage sportif : ses effets, ses bienfaits, pour qui et à quelle fréquence.
- Les différentes demandes d'un sportif en terme de massages.
- Les différentes problématiques douloureuses : blessures, courbatures, tendinites et autres tensions.

Horaires après-midi : 13 h 30 – 17 h 30

- Etude de chaque cas et mise en place d'un court enchaînement de manœuvres adaptées en ajustant son toucher.
- Connaissances annexes : nutrition, huiles essentielles, gestion du stress, etc.
- Evaluation : QCM élaboré par la formatrice pour vérifier les acquis et enchaînement d'un protocole simple avec étude de cas.

L'IMPASS'ZEN Formations Professionnelles en Massages

8 rue du Gévaudan 34500 BEZIERS tél. 06 68 93 34 99

E.mail : abbal.cindy@neuf.fr SIRET : 537 603 922 000 32

www.limpasszen.fr

Organisme de Formation enregistré sous le n° 76340970234