Programme de l'action de formation au Massage Sportif

Profil des apprenants : tout type de public

Pré-requis : Praticiens en massage (formation initiale en massage bien-être ou équivalent).

Objectifs pédagogiques :

- Se préparer à donner un massage : hygiène, ancrage, centrage.
- Comprendre et présenter les indications du massage aux sportifs (prévention et récupération).
- Comprendre et identifier les contre-indications du massage
- Appliquer les différentes postures du masseur : cavalier, fente, chevalier servant et les méthodes de déplacement.
- Mettre en œuvre les techniques de jeux de serviettes.
- Mettre en œuvre les différentes techniques fondamentales du Deep Tissue, du Lomi Lomi et des étirements thaï.
- Savoir adapter la pression, la fluidité et les mobilisations selon le sportif
- Construire un protocole sur-mesure pré-effort ou en récupération.

Compétences visées :

1. Savoirs (connaissances)

- Connaître les indications du massage aux sportifs, en prévention et en récupération.
- Identifier les contre-indications et situations à risque liées au massage sportif.
- Connaître les principes fondamentaux des techniques Deep Tissue, Lomi Lomi et des étirements Thaï.
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité liées à la pratique du massage.

2. Savoir-faire (techniques)

- Se préparer à donner un massage en respectant hygiène, ancrage et centrage.
- Appliquer les postures du masseur (cavalier, fente, chevalier servant) et maîtriser les méthodes de déplacement.

maj le 23_09_2025

- Mettre en œuvre les techniques de jeux de serviettes pour préparer le massage.
- Appliquer correctement les techniques fondamentales du Deep Tissue, du Lomi Lomi et des étirements Thaï.
- Adapter la pression, la fluidité et les mobilisations en fonction du sportif et de ses besoins.
- Construire et appliquer un protocole sur-mesure, pré-effort ou en récupération, adapté à la personne massée.

3. Savoir-être (attitudes professionnelles)

- Faire preuve d'écoute, d'attention et de sensibilité aux besoins et réactions du sportif.
- Maintenir une présence centrée et professionnelle tout au long de la séance.
- Respecter le confort, la confidentialité et les limites du client.
- Faire preuve de rigueur dans l'application des règles d'hygiène et de sécurité.
- Démontrer adaptabilité et discernement dans la personnalisation des techniques et protocoles selon le sportif.

Contenu de la formation :

Jour 1

Séquence 1, sur 1 heure et 15 min :

- accueil des participants et tour de table
- Indication du massage sportif en préparation et récupération
- Quelle durée selon le besoin ?
- Quelle zone masser selon le sport pratiqué.

Séquence 2, 45 min par séquence de 15 minutes au début de chaque journée :

- Réveils du corps et échauffement musculaire

Exercices réalisés en groupe.

Séquence 3, 2 heures

Ecole des Métiers du Bien-être, Association loi 1901 enregistrée sous le numéro de W362007666 auprès de la Préfecture de l'Indre, domiciliée Centre Pasithéa, 3 rue de la Concorde 36000 Châteauroux numéro SIRET 903 704 641 00021, NDA 24360104036.

- Anatomie fonctionnelle et palpation : Muscles du dos, du cou et repères osseux
- Pratique du massage sur ces zones : techniques empruntées au deep tissue, suédois, lomi-lomi et thaï.

Séquence 4, 2 heures :
- Anatomie fonctionnelle et palpation : Muscles membres inférieures postérieurs et repères osseux (jambes et pieds)
- Pratique du massage sur ces zones : techniques empruntées au deep tissue, suédois, lomi-lomi et thaï.

Séquence 5, 1 heure 30
- Mise en pratique supervisée des acquis de la journée

Jour 2
Séquence 6 , 2 heures
- Anatomie fonctionnelle et palpation : Muscles membres inférieures antérieurs et repères osseux (jambes et pieds)
- Pratique du massage sur ces zones : techniques empruntées au deep tissue, suédois, lomi-lomi et thaï.

Séquence 7, 1 heures 15
- Anatomie fonctionnelle et palpation : Muscles abdomen/ventre et repères osseux
- Pratique du massage sur ces zones : techniques empruntées au deep tissue, suédois, lomi-lomi et thaï.

Séquence 8, 2 heures
- Anatomie fonctionnelle et palpation : Muscles membres supérieurs et repères osseux (bras et mains)
- Pratique du massage sur ces zones : techniques empruntées au deep tissue, suédois, lomi-lomi et thaï.

Séquence 9, 1 heure 30
- Mise en pratique supervisée des acquis de la journée

Jour 3

Ecole des Métiers du Bien-être, Association loi 1901 enregistrée sous le numéro de W362007666 auprès de la Préfecture de l'Indre, domiciliée Centre Pasithéa, 3 rue de la Concorde 36000 Châteauroux numéro SIRET 903 704 641 00021, NDA 24360104036.

Séquence 10, 1 heure 15

- tour de table des questions
- dictée anatomique en palpation

Séquence 11, 2 heures

- Mise en pratique supervisée de cas concrets (récupération et post effort), comment construire un protocole adapté ? réflexion collective
- Création de son protocole en individuel selon le cas pratique.

Séquence 12, 30 minutes

- Test théorique

Séquence 13, 3 heures

- Mise en pratique de protocole préparé le matin.

Durée et modalité : 21 heures réparties sur 3 jours, en présentiel.

Délai d'accès : voir le planning sur le site www.ecoledesmetiersdubienetre.com

Tarifs : à consulter sur le site www.ecoledesmetiersdubienetre.com

Contact : embe36000@gmail.com

Accessibilité : Notre salle de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre référente, Laëtitia Marié, avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.

Méthodes mobilisées :

- Support de cours remis à chaque apprenant
- Fiche d'évaluation personnelle remise aux apprenants pour leur auto-évaluation de leur pratique personnelle.

Modalités d'évaluation :

- Test de connaissance sur la partie théorique
- Mise en situation sur la dernière demi-journée en binôme.

maj le 23_09_2025