

MASSAGE SPORTIF

Une formation qui apprend à travailler en profondeur sur la musculature et permet de préparer, de soulager et d'entretenir l'état physique des sportifs avant et après l'effort.

Objectifs du cours

- Pouvoir préparer un sportif à une activité physique et lui permettre d'entretenir son état physique
- Connaître les techniques de massage permettant à un sportif de réduire son temps de récupération et de diminuer ses risques de blessure
- Savoir effectuer des manœuvres de relâchement entre 2 activités sportives
- Pouvoir soigner un sportif après l'activité physique

À la fin du cours vous connaîtrez :

- La définition du massage sportif
- Les techniques de massage spécifiques à l'échauffement, au repos et à la récupération
- Les indications et contre-indications de ces techniques
- Les principales pathologies et lésions liées aux sportifs
- Différentes manières d'étirer et de chauffer les muscles et articulations pour les protéger

À la fin du cours vous serez capable :

- De prendre en charge un sportif avant l'effort
- De prendre en charge un sportif après l'effort
- De vérifier l'efficacité du traitement
- De décrire et traiter les différentes lésions sportives
- D'expliquer à un sportif comment s'auto-masser sur une lésion spécifique
- De localiser les points de tension et les éliminer

Prérequis

Diplôme de masseur

Durée

16 h de formation sur 2 jours

Programme

- Stretching, protection des muscles et articulations du sportif et du masseur
- Apprentissage des différentes manœuvres
- Techniques de relâchement musculaire
- Principales pathologies musculaires et leur traitement
- Indications et contre-indications
- Méthode de travail

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques

Moyens pédagogiques

Power point

Flipchart

Support de cours

Formateur

Marc-Etienne Besson

Voir le lien sur le site

Lieu : École Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

Dates

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 18h00

Prix

Voir sur le site

Équipement nécessaire à la pratique

Il est important d'avoir les ongles courts.

Merci d'amener un drap housse (pour mettre sur la table de massage), un grand linge et une lavette ainsi que de quoi prendre des notes.

Vous pouvez bien sûr vous changer sur place si vous préférez être dans des tenues plus confortables pour donner les massages.

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet