

MASSAGE SPORTIF

Ah les sportifs ! On les aime et on aime en prendre soin, même si ce n'est pas toujours facile. Alors voici de quoi nous aider à les aider.

Apprenons ce qu'il se passe dans leur corps quand ils se blessent. Et surtout comment cela se passe, comment fait le corps pour se réparer. Ensuite, nous pourrions voir quoi faire pour l'amener rapidement vers le confort ou la guérison.

Si nous comprenons correctement les enjeux et que nous maîtrisons bien des techniques simples, nous serions étonnés de la qualité des soins que nous pouvons apporter et de la quantité de blocages que nous pouvons lever.

Nous allons apprendre à approcher psychologiquement le sportif pour savoir lui parler de sa santé, une notion qu'il lui est difficile de prioriser par rapport à sa performance.

Plutôt que d'apprendre un protocole classique pour "le massage sportif", nous apprendrons de belles techniques et comment les utiliser au mieux pour "masser un sportif". Nous allons donc apprendre à nous adapter, à être efficaces et à faire des soins de qualité.

Objectif du cours

- Comprendre la musculature et le corps locomoteur du sportif
- Comprendre les blessures-type du sportif
- Comprendre nos limites de thérapeute et savoir référer le cas échéant
- Savoir masser efficacement pour aider la guérison d'un sportif
- Savoir faire un massage de préparation et de récupération
- Maîtriser l'emploi de quelques huiles essentielles efficaces

A la fin du cours, vous serez capable :

De comprendre l'enjeu du massage chez le sportif. Appliquer des massages efficaces chez le sportif. S'adapter à la blessure et à la personne.

Prérequis

Savoir masser est indispensable mais un diplôme n'est pas nécessaire.

Durée

32 heures, 4 journées de 8h

Programme

Après une introduction sur le corps du sportif, le type de blessure que nous soignons, savoir reconnaître nos limites, la connaissance de certaines HE utiles, l'accent sera mis sur la pratique :

- Explications et démonstrations
- Approche de régions classiquement atteintes chez les sportifs
- Adapter nos techniques au sportif
- Massage-type de préparation et de récupération
- Massages entre apprenants avec supervision du formateur
- Discussion, échange

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques

Moyens pédagogiques

Support de cours

Formateur

Marc Ivo Böhning
Voir le lien sur le site

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

Dates

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 18h00

Prix

Voir sur le site

Equipements nécessaires à la pratique

Il vous est demandé d'amener un drap housse, deux linges, une couverture, des vêtements confortables. Également une petite serviette en microfibre plate et lisse.

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet