

Programme de l'action de formation Massage Sportif

Le massage sportif s'effectue inter ou post compétition/effort, sur table, avec et sans huile. Il permet aux masseurs qui souhaitent accompagner des athlètes tout au long de leur préparation physique de leur prodiguer des massages adaptés.

Il combine des techniques issues de différentes inspirations :

- *Techniques deep-tissue*
- *Massage thaï (étirement et postures sur table)*
- *Lomi-Lomi*
- *Californien*
- *Suédois*

Public visé : *Tous les publics*

Cette formation est destinée à tous ceux qui souhaitent pratiquer le massage aux huiles et qui désirent proposer une pratique de bien-être ancestrale :

- Futurs professionnels du Bien-être.
- Professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- Particuliers pratiquant des massages de manière récréative.
- Personnels en reconversion.

Pré requis : Aucun

Objectif de la formation :

- Savoir pratiquer un massage du corps entier.
- Apprendre les mouvements de base : étirements, mobilisations, lissages, pétrissages et autres manœuvres de massage.
- Utiliser différentes techniques de pression avec les pouces, les doigts, les paumes, les avant-bras et les coudes.
- Apprentissage des propriétés de certaines huiles végétales, huiles essentielles qui sont utilisées pour la pratique.
- Gérer une séance et ses effets : Accueil, écoute des besoins du client, savoir quelles huiles végétales et essentielles utiliser, temps d'échange avant et après la séance.
- Répondre aux besoins du client. Savoir adapter le massage, la pression, les manœuvres en fonction de ses besoins ou envies. Détente, récupération musculaire, les deux...
- Acquérir les méthodes de préparation personnelle permettant de se préparer avant la pratique, les postures du praticien...

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Marjorie LE GLOAN	24/07/2024	Page 1 / 3

Contenu de formation : 3 jours, 21 h

Jour 1 – 7 h

- Présentation des stagiaires, du formateur et du cours
- Théorie : le massage sportif et ses différentes pratiques
- Etude des différentes postures et de la notion de pratique consciente.
- Pratique : les manœuvres issues des pratiques thaï, deep-tissue, suédois, lomi-lomi...

Jour 2 – 7 h

- Démonstration du protocole : la face postérieure : le dos, les bras et les jambes
- Pratique des manœuvres démontrées sous supervision

Jour 3 – 7 h

- Démonstration du protocole : la face antérieure : les jambes, le ventre les bras, la nuque et la tête.
- Pratique des manœuvres démontrées sous supervision
- Pratique du protocole entier
- Evaluation

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique.
- À la suite d'une démonstration, chaque participant apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuelle et la posture du praticien.
- Suite à une démonstration, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect
- Nous mettons à disposition les tables, les matelas et les huiles de massage.
- Supports pédagogiques écrits et illustrés sont transmis en version numérique

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Marjorie LE GLOAN	24/07/2024	Page 2 / 3

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Évaluation des acquis de la formation :

- Évaluations formatives et sommatives.
- Stage pratique : il faut 15 pratiques individuelles argumentées, commentées et consignées sur une feuille de suivi.

Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

Qualité du formateur : *Marjorie LE GLOAN*, formatrice SUNTAYA. Masso-relaxologue depuis 2011. Praticienne en Massages et Soins de bien-être traditionnels thaïlandais.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Marjorie LE GLOAN	24/07/2024	Page 3 / 3