

## 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



N° SIRET 48462206300077

Suntaya  
Centre des Arts et du Bien-Être  
51 Rue du Gouëdic  
22000 Saint-Brieuc  
09.80.38.60.50  
suntaya.admi@gmail.com

### **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