

# L'Ecole du Massage

25 rue Saint Gatien

37100 Tours

Email: [contact@lecoledumassage.fr](mailto:contact@lecoledumassage.fr)

Tel: +33622612612



L'école du Massage

## Massage Suédois

*Cette technique mise au point par le Dr suédois Per Henrik Ling pour optimiser les performances physiques des athlètes. Aussi appelé massage Sportif, il s'attaque aux tensions physiques pour libérer les blocages et optimiser la récupération. Ses techniques profondes sont très recherchées pour soulager le corps et apporter un bien être durable.*

**Durée:** 24.00 heures (3.00 jours)

**Horaires :** De 8h30 à 13h00 et 14h00 à 18h00

**Lieu :** Présentiel - L'Ecole du Massage 25 rue Saint Gatien 37100 TOURS

**Accessibilité :** Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilités réduites. Des mesures peuvent être mises en place pour faciliter l'accès aux personnes en situation de handicap.

### Profils des stagiaires :

- Personnes ayant acquis les postures de base (Structure) du massage sur Table
- Professionnels du massage dans le cadre du développement des compétences

### Prérequis :

- Avoir validé la formation Initiale sur Table ou équivalent

### Objectifs pédagogiques

- Apprendre un massage traditionnel Suédois de 60 à 90 min
- Savoir identifier les manœuvres caractéristiques de cette approche
- Savoir enchaîner les techniques profondes et rythmées
- Savoir appliquer la pression et le rythme adaptés sans forcer ou se fatiguer
- Comprendre les effets et les limites de la pratique
- Posture : Pression (Engagement, Appuis et Poids du Corps)

### Contenu de la formation

- Théorie
  - Origines de la technique
  - Les notions de courbatures et de douleur musculaire
  - Indications et contre-indications

- Organisation et prise en charge
- Les manœuvres spécifiques
- Arrière du corps
  - Prise de contact
  - Travail du Dos
  - Travail de l'arrière de la jambe et du Pied
- Avant du Corps
  - Travail du devant de la jambe
  - Étirements de la Jambe et du bas du Dos
  - Travail du Ventre et du Diaphragme
  - Travail du Bras
  - Étirements du haut du Dos et de l'Épaule
  - Travail des Trapèzes, de la Nuque et de la Tête
- Conclusion
  - Révision du protocole
  - Pratique guidée et évaluée
  - Questions Réponses

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

La formation est menée par Marie BLASZCZYK

### Déroulé de la formation

#### Jour 1

9h00-9h30	Accueil + présentations + questionnaires
9h30 - 11h30	Théorie + Quiz
11h30 - 11h45	Pause
11h45 - 13h00	Pratique individuelle
14h00 - 15h45	Pratique Groupe 1
15h45 - 16h00	Pause
16h00 - 17h45	Pratique Groupe 2
17h45 - 18h00	Quiz

#### Jour 2

9h00-9h30	Accueil + Installation
9h30 - 11h30	Pratique Groupe 1
11h30 - 11h45	Pause
11h45 - 13h00	Pratique Groupe 2
14h00 - 15h45	Pratique Groupe 1
15h45 - 16h00	Pause
16h00 - 17h45	Pratique Groupe 2
17h45 - 18h00	Quiz

### Jour 3

9h00-9h30	Accueil + Installation
9h30 - 11h30	Pratique Groupe 1
11h30 - 11h45	Pause
11h45 - 13h00	Pratique Groupe 2
14h00 - 15h00	Révisions
15h00 - 16h00	Evaluation groupe 1
16h00 - 16h30	Pause
16h30 - 17h30	Evaluations groupe 2
17h30 - 18h00	Questions / réponses + rangement

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Remise d'un support de Formation
- Exposés théoriques
- Démonstrations commentées des techniques
- Pratique Guidée et Corrigée
- Mise à disposition en ligne de vidéo pédagogique à la suite de la formation
- Mise à disposition du matériel de pratique au cours de la formation
- 15h de Pratique Personnelle justifiée suite à la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Formulaire d'évaluation des attentes
- Feuilles de présence.
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation.

### Qualité et indicateurs de résultats

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Mis à jour le : 07/12/2023