

FORMATION MASSAGE SPORTIF

La nature de la formation est l'apprentissage du massage Sportif à travers des gestes, des postures et un protocole spécifiques nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais elle aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Connaître et savoir maîtriser les postures et gestes du massage sportif.
- Savoir donner une séance de 90 min du massage sportif en respectant les manœuvres du protocole
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être
- Acquérir un savoir sur la déontologie et les contre indications

PROGRAMME

Accueil et présentation de la formatrice et du programme de la formation

Jour 1 : apprentissage du massage sportif

Théorie, et Séance d'échauffement

Apprentissage des jambes face dorsale avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Apprentissage du dos avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

DATE

Nous contacter

DUREE

3 journées de 7h
21h de formation

PUBLIC

Adulte en activité lié au bien être (esthéticienne, spa praticienne) ou pour les personnes faisant une reconversion professionnelle, sauf personnes ayant des contre indication nous consulter

10 personnes MAX

PRE REQUIS

Aucun



MAJ le 9.11.2025

Jour 2 : Suite apprentissage massage sportif

:Révision de la face dorsale et correction

Apprentissage des jambes devant avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Apprentissage du ventre bras et visage avec manœuvres manuelles impliquant des pressions des lissages et des frictions.

Jour 3 : Suite apprentissage massage sportif

Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes et postures qui ont besoin

Révision de la technique et correction

Mise en pratique de la technique sur un temps donné.

METHODES MOBILISEES

Modalités pédagogiques et support :

Un support de cours permet d'expliquer chaque mouvement grâce à des photos, des schémas et des textes explicatifs. Ce document est remis à chaque participant. Mise en situation pratique. La formatrice corrigera alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. La formatrice veillera à ce que les participants changent régulièrement de partenaires afin qu'il puisse s'entraîner sur des morphologies différentes.

Matériel : Des tables de massages ainsi que les serviettes et outils sont mis à disposition des élèves.

Moyen humain : Jarousse Nathalie Spa praticienne 20 ans d'expérience

METHODES D'EVALUATIONS

Durant la formation, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire. Les stagiaires travailleront en binôme et seront une fois massé, une fois masseur.

En fin de formation, le stagiaire devra exécuter un massage sportif en totalité, sous le contrôle du formateur qui vérifiera la bonne acquisition du protocole à travers une évaluation.

Une attestation de formation sera remise en fin de formation. Questionnaire à chaud.

TARIF

560 € par participant sur fonds propres. Prise en charge OPCO nous contacter.

LIEU

A CORPS PAR FEE
2 rue de l'église
43770 chadrac

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP

Une adaptation à toutes nos formations est possible pour les personnes nécessitant un aménagement spécifique, sous réserve de nous contacter.

Référente Handicap :

Nathalie JAROUSSE
0681369205
acpf.formation@gmail.com

A CORPS PAR FEE

Siret 498 986 124 00028
Nda 84430341343 enregistré auprès de la Dirrecte Rhône Alpes Auvergne.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.