



PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE SPORTIF

Durée du stage : 3 jours – 21 h **Horaire** : de 9h à 13h et de 14h à 17h **Lieu** : 2 rue de l'Église - 43770 CHADRAC

Public concerné : Toute adulte en activité lié au bien être ou pour les personnes faisant une reconversion professionnelle.

Prérequis : CAP Esthétique **Nombre de participants maximum** : 10 **Coût horaire moyen par stagiaire** : 35 €

DEMARCHE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

La pédagogie sera active et participative. Elle alternera :

- Les apports d'informations théoriques de l'animateur ainsi que les démonstrations
- Les ateliers pratiques et mise en situation par groupe de 2
- Les outils et produits théoriques de l'animateur ainsi que les démonstrations
- 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.
- Des tables de massages ainsi que les bols sont mis à disposition des élèves.

L'enseignement donné est surtout axé sur le côté pratique. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur deux participants volontaires. Les participants reproduisent ensuite les gestes vus quelques minutes plus tôt grâce à la formation de binôme. L'un massera sur l'autre, puis les rôles seront inversés. Ils connaîtront ainsi le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. La formatrice corrigera alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondront 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.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Apprentissage du massage sportif à travers des gestes, des postures un protocole spécifique nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais elle aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

Il permet au stagiaire de proposer une prestation en réponse à l'exigence de la clientèle en termes de technicité et de nouveauté.

OBJECTIFS OPERATIONNELS ET EVALUABLES :

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable d'exécuter une séance de 90 min du massage sportif en respectant les manœuvres du protocole.

Connaître et savoir maîtriser les postures et gestes du massage sportif.

Développer ses compétences dans le domaine du bien-être

Acquérir un savoir sur la déontologie et les contres indications

SANCTION DE LA FORMATION :

Au terme de la formation, le formateur procédera à l'évaluation permettant de déterminer si la technique est acquise et remettra une attestation de formation en fonction des résultats obtenus.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 : apprentissage du massage sportif

9H00 – 10H30 : Accueil des participants. Présentation du formateur et des participants.
Présentation du déroulement du stage. Théorie, et Séance d'échauffement

10H30 à 13H00 : Apprentissage des jambes face dorsale avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions.

Pause déjeuner

14H00 -17H00 : Apprentissage du dos avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Jour 2 : Suite apprentissage massage sportif

9H : Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes ou postures que les stagiaires ont besoin

9h30 11h30 : Révision de la face dorsale et correction

11h30 - 13h : Apprentissage des jambes devant avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Pause déjeuner

14h00 -17h00 : Apprentissage du ventre bras et visage avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Jour 3 : Suite apprentissage massage sportif

9H : Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes et postures qui ont besoin

9h30 - 13h : révision de la technique et correction

Pause déjeuner

14H00 -17h 00 : mise en pratique de la technique sur un temps donné ce qui permet une évaluation et remise de l'attestation après un temps de débriefing

Moyen d'évaluation

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 ayurvédique 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

Tests : Évaluation pratique de chaque participant et remise d'une attestation de suivi de stage à la fin de la journée.