

PRÉPARATION ET ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS PAR LE MASSAGE SPORTIF - SPORTIF PRO



**RECONNAISSANCE
ASCA**

**Pré requis :
Massage classique**

Cours Pratiques

Module 1 = 16h

Module 2 PRO = 75h

FORMATION EN ÉCOLE 50H
DOMICILE CONTRÔLÉ 25H

Prix

Module 1 = 490.-

Module 1+2 =

1'980.-

(Seul 2'200.-)



Atlas & Bien-Être Sarl

Centre Européen de
Formation

Ch. Du Chêne 20

1020 Renens

+41 (0)21 635 58 05

www.cours-de-massage.ch

info@cours-de-massage.ch

INTRODUCTION

L'enseignement proposé est destiné à apprendre des techniques manuelles complémentaire au massage classique, afin de procurer à celui qui les reçoit du bien-être avec **un but thérapeutique dans le domaine du sport.**

Il procure des bienfaits dans le cadre d'une activité professionnelle ou amateur dans le domaine du sport. Fait en formation pro, il peut donner lieu à un engagement comme masseur dans une équipe professionnelle. Nous sommes une des seules école où nos élèves reçoivent un complément de formation en fonction « **one live** » sur un terrain de sport.

Cette technique est composée de trois étapes :

- La préparation du muscle quelques jours avant l'effort afin de le stimuler sans le masser trop en profondeur.
- Un échauffement du muscle à l'aide de plusieurs techniques pour la préparation à l'effort.
- Un massage de récupération après l'effort de manière à éliminer les toxines et permettre au muscle de se relâcher.

MODULE 1 : Avant et après l'effort

MODULE 2 PRO : Massage à niveau professionnel.

Tous les aspects du module 1 + les massages spécifique aux problèmes des sportifs. Massage en situation lors de manifestation sportive. Que faire, comment réagir avec chaque situation qui se présente.

DÉTAIL DES MODULES

CONTENU

- Étude de la théorie des pathologies du sportif et mise en pratique des méthodes adéquates à chaque pathologie.
- Apprentissage des composants et utilisation des huiles essentielles nécessaires à chaque étape.
- Acquisition des manœuvres de base, simples et efficaces.
- Délimitation du champ d'intervention et les limites du soin et du praticien.
- Utilisation de support pédagogique papier.
- Exercices théoriques et pratiques en alternance.
- Niveaux pro, exercice pratique sur les terrains.

OBJECTIF

Savoir appliquer les diverses techniques de massage dans le but de traiter les muscles d'un sportif avant, pendant et après la compétition. Différenciation théorique, pratique des techniques utilisées en fonction de la pathologie

Formation sur Lausanne / Renens