

MASSAGE SUEDOIS SPORTIF

Le Massage Suédois Sportif est un massage à la fois tonifiant et relaxant qui permet de détendre en profondeur les muscles grâce à des gestes doux et fermes.

Objectifs

- Maîtriser les postures, les gestes et les procédés du Massage du Sportif.

Public Concerné

Professionnel de santé, du sport, de l'esthétisme, de soins ou de la relation d'aide ; Toute personne désireuse de se former au Massage du Sportif.

Pré Requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Enchaînement pas à pas du protocole
- Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence
- Révision et bilan après chaque séquence
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

Moyens techniques et matériels :

- Support de cours électronique / Synthèse de protocole plastifiée
- Paperboard et/ou Vidéoprojecteur
- Tables de massage

Qualification Intervenant(e)(s)

Praticienne certifiée en Massage Bien-être

Type de formation

Présentiel

Parcours pédagogique

Jour 1 :

- Accueil des stagiaires (café, thé)
- Présentation du formateur et des stagiaires
- Qu'est-ce que le massage du Sportif ?
- Les différents sports et le massage
- Indications et préventions (Bienfaits et contre-indications)
- Matériels et tenues, huile
- Ambiance, accueil et mise en place
- Les postures et gestes à adopter
- Enchaînement pas à pas du protocole
- Entraînement tour à tour par binôme

Jour 2 :

- Les postures et gestes à adopter
- Protocole détaillé séquence par séquence
- Démonstration pas à pas du protocole
- Entraînement tour à tour par binôme

Jour 3 :

- Révision du protocole complet
- Entraînement tour à tour par binôme
- Auto-évaluation stagiaire
- Bilan et conseils
- Evaluations des compétences
- Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Les + métier

Proposer à sa clientèle un Massage Suédois Sportif lui permettant de préparer son corps à un effort sportif intense ou de se détendre après

Méthodes et modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement pré-formation

Evaluation des compétences en fin de formation : Mise en situation

Questionnaire de satisfaction de l'action de formation

Sanction de fin de formation :

- Attestation de fin de formation
- Certificat de formation après validation des compétences

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

Durée

21.00 Heures

3 Jours

Effectif

Groupe de 10 stagiaires maximum

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : 390.00 € Net de taxe

Intra (Par Jour) : Nous consulter