



Fiche technique de la formation :

"Massage Sportif Niveau 2"

1. Modalités d'inscription et d'organisation

➤ **Public cible**

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances et ses techniques dans l'accompagnement des sportifs, dans la prévention des blessures et l'optimisation de leur récupération.

Coachs sportifs, préparateurs physiques, esthéticiennes, relaxologues, praticiens bien-être.

➤ **Pré-requis**

Connaissances en anatomie palpatoire indispensables.

Maîtrise des techniques de massage suivantes : lissages, frictions transversales, points de pression, pétrissages, percussions, vibrations et étirements passifs.

Le suivi de la formation d'une formation ou une expérience en massage sportif est obligatoire.

➤ **Modalités d'inscription**

L'inscription à la formation est effective à réception du bulletin d'inscription dûment complété et accompagné du règlement (chèque d'acompte et chèque de solde). Le nombre de places est limité et les inscriptions sont closes un mois avant la date de la formation. Un mail d'information est alors envoyé aux participants, leur confirmant ou non la tenue de la formation et leur précisant les modalités de la formation.

➤ **Rythme de la formation et programmation**

Durée : formation de 4 journées de 7h (soit un total de 28h)

Lieu : Ecole Française de Massage, 23 rue de Montchapet 21000 DIJON

Dates : du 19 au 22 janvier 2024

➤ **Coût de la formation**

L'Ecole Française de Massage n'est pas assujettie à la TVA (art. 293B du CGI). Les montants mentionnés ci-dessous s'entendent donc hors taxes (HT).

Le prix de la formation est fixé à 600 € HT.

Les frais administratifs de dossier sont fixés à 0 € HT.

2. Modalités pédagogiques

➤ Objectifs pédagogiques

- Approfondir ses connaissances des principaux muscles et tendons du corps humain.
- Maîtriser de nouvelles techniques de massage au sol, sur table et en position latérale.
- Connaître les différents types de blessures récurrentes chez le sportif ainsi que les maladies de croissance chez le jeune sportif.
- Mettre en place un protocole de prévention des blessures personnalisé pour chaque sportif.
- Affiner sa technique d'anatomie palpatoire et optimiser les bienfaits du massage sans augmenter la pression.
- Rendre le sportif autonome dans sa récupération et son bien-être.

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable d'intervenir auprès de sportifs de tout niveau, autant en prévention des blessures, qu'en récupération. Il saura lui proposer des techniques de relâchement musculaire personnalisées pour optimiser ses performances. Il pourra également intervenir en compétition dans n'importe quelle discipline.

➤ Programme, contenu de la formation

Jour 1

- Présentation du formateur et des participants (disciplines sportives pratiquées et attentes individuelles et collectives).
- Présentation du déroulement du cours.
- Présentation des différentes techniques employées dans le massage sportif Niveau 2. Indications et contre-indications.
- Etude de la ceinture pelvienne
- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire en massage et en techniques neuro dynamiques.
- Théorie : Etude des blessures sportives récurrentes.
- Etude de la ceinture pelvienne (suite)
- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire par stretching ciblé et auto massage)

Jour 2

- Tour d'horizon des tensions présentes chez les participants et stretching ciblé. Présentation des techniques d'étirements d'avant massages.
- Révisions du cours de la veille en binôme.
- Etude des membres inférieurs
- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire en massage et en techniques neuro dynamiques
- Théorie : Approche et fidélisation de la clientèle sportive.
- Etude des membres inférieurs (suite)
- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire par le stretching ciblé et l'auto massage

Jour 3

- Stretching ciblé.
- Théorie : Points gâchettes et techniques myo tensives.
- Révisions du cours de la veille en binôme.
- Etude du dos et des lombaires.
- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire, stretching et auto massage
- Etude de la ceinture scapulaire, des bras, et de la nuque.

- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire en massage et en techniques neuro dynamiques

Jour 4

- Stretching ciblé.
- Théorie : Approche psychologique de la blessure chez le sportif.
- Révisions du cours de la veille en binôme.
- Etude de la ceinture abdominale.
- Anatomie, blessures sportives, techniques de relâchement musculaire, stretching et auto massage
- Mise en situation et examen final.

➤ **Matériel utilisé**

Matériel mis à disposition par l'Ecole :

- Tables de massage,
- Futons,
- Chaises et tables pour la prise de notes
- Tableau, feutres et tampon effaceur

Matériel apporté par le stagiaire :

- Tenue confortable,
- Huile,
- Serviettes pour protéger la table + plaid ou serviette pour recouvrir le massé,
- Crayons de couleur ou feutre

➤ **Modalités de travail**

Un support théorique sera envoyé sous format numérique à chaque stagiaire.

Chaque demi-journée commence par une étude théorique, suivie d'une démonstration, puis d'une pratique en binôme. A la fin de la pratique, une prise de note est prévue, accompagnée d'une session de question / réponse. Il est possible de filmer les démonstrations et de les partager au sein du groupe.

Des sessions de déverrouillage articulaire et d'auto massage auront lieu ponctuellement pendant les cours.

➤ **Ressources pédagogiques**

Un support théorique sera envoyé sous format numérique.

Il inclut les planches anatomiques et les références bibliographiques et servira également à la prise de note.

Les stagiaires sont libres de filmer les démonstrations et de se partager les vidéos entre eux.

3. Modalités d'évaluation

➤ **En début de formation :**

Les attentes et besoins des stagiaires sont recueillis et formalisés sur une fiche de recueil fournie au formateur.

➤ **A l'issue de la formation**

Une attestation de formation nominative est remise à chaque bénéficiaire de la formation.

Evaluation pratique des compétences acquises par la réalisation d'un protocole complet d'un massage sportif d'une heure sur un cas pratique spécifique et incluant les techniques d'approfondissement étudiées lors de cette formation (suite à un cours échange et anamnèse faite en début de massage).

Une évaluation continue est également menée tout au long de la formation (intérêt et assiduité du stagiaire, restitution des enseignements, attention portée au massé, pertinence des questions...)

➤ **Après la formation**

Quelques jours après la formation, un lien est envoyé à tous les bénéficiaires de la formation. Ils accèdent ainsi à un questionnaire en ligne leur permettant d'évaluer la formation et le formateur, tant sur le fond que sur la forme. Chaque bénéficiaire de la formation s'engage à cette phase d'évaluation qui est indispensable à l'EFM dans le cadre de sa démarche d'amélioration continue.

4. Modalités d'encadrement

➤ **Structure d'encadrement**

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie "Actions de formation".

N° d'organisme formateur : 26-21-02095-21

Association loi 1901 à but non lucratif.

➤ **Equipe pédagogique**

Directeur : Sylvain DONARD, praticien en massage bien-être

Référente Pédagogique : Marie DELAHAYE, ingénierie de formation

Formateur : Marion VANDER SYPE, Posturologue et Relaxologue, spécialisée en Massages Sportifs

5. Respect de la propriété intellectuelle

Le droit d'auteur est protégé par l'[article L. 111-1 du Code de la propriété intellectuelle](#) modifié par la loi n°2020-1674 du 24 décembre 2020: « *L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous.* »

Le formateur informe les stagiaires de l'existence des droits d'auteur et de l'interdiction de se servir du contenu de la formation en dehors de leur usage personnel et de l'EFM. Cela leur interdit d'en partager les éléments (photos, figures, tableaux, textes...) sur un site internet, un blog, les réseaux sociaux, des applications multimédia accessibles au public.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

Le formateur s'engage également à respecter ces règles lors de la conception de ses supports de formation.