



Fiche technique de la formation :

"Intitulé de la formation"

1. Modalités d'inscription et d'organisation

➤ Public cible

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'accompagner les sportifs dans la prévention des blessures et l'optimisation de leur récupération.

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

➤ Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation.

Des connaissances en anatomie et en massage bien-être sont un plus.

➤ 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

Dates : 26 au 29 avril 2024

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

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

➤ 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

- Connaître les principaux muscles et tendons du corps humain .
- Apprendre les techniques de base telles que le lissage, le pétrissage, la friction, point de pression, vibration et percussion.
- Comprendre quelles sont les techniques à favoriser en massage de prévention et de récupération
- Reconnaître les tensions musculaires et les atténuer ou les faire disparaître.
- Savoir conseiller le sportif sur les erreurs à éviter et les gestes à avoir pour garder une forme optimale.

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de prodiguer un massage sportif d'une heure en ciblant les chaînes musculaires les plus sollicitées et adapter les techniques à la période de l'entraînement (avant, pendant, après l'entraînement ou la compétition). Connaître les muscles principaux du corps humain. Principales techniques enseignées : lissage, pétrissage, friction transversale, points de pression, percussion, vibration et étirement.

➤ Programme, contenu de la formation

Jour 1

- Présentation du thérapeute 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. Indications et contre-indications.
- Théorie : Notions d'anatomie (tissus mous et leurs pathologies récurrentes).
- Premier contact avec le receveur à travers la serviette + application de l'huile en zone lombaire.
- Anatomie du dos.
- Massage à l'huile du dos (démonstration, mise en pratique).
- Anatomie des épaules.
- Massage à l'huile des épaules (démonstration, mise en pratique).

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.
- Anatomie des bras.
- Massage à l'huile en position ventrale, reconnaissance des tensions musculaires et travail en profondeur sur les bras et fin du protocole sur la région du dos (démonstration, mise en pratique).
- Anatomie de la nuque.
- Massage de la nuque en position dorsale.
- Massage complet du haut du corps en position ventrale puis décubitus dorsal.

Jour 3

- Stretching ciblé.
- Théorie : Communication avec le client.
- Révisions du cours de la veille en binôme.
- Anatomie des membres inférieurs (face postérieure).
- Massage à l'huile en position ventrale, reconnaissance des tensions musculaires et travail en profondeur (démonstration, mise en pratique).
- Anatomie des membres inférieurs (face antérieure).

- Massage des membres inférieurs en position dorsale (démonstration, mise en pratique).

Jour 4

Stretching ciblé.

- Théorie : Prévention des tendinites et des douleurs dorsales chez le thérapeute.
- Révisions du cours de la veille en binôme.
- Massage à l'huile en position dorsale, jambes fléchies, reconnaissance des tensions musculaires et travail en profondeur (démonstration, mise en pratique).
- Anatomie des fléchisseurs de la hanche et muscles pelviens.
- Révision du protocole du matin et première approche du massage de la ceinture pelvienne.
- Protocole complet avec mise en situation.

➤ **Matériel utilisé**

Matériel mis à disposition par l'Ecole :

- Tables de massage,
- Futon,
- 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 est remis à chaque participant.

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 livret théorique est remis en début de formation.

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.

Évaluation pratique des compétences acquises par la réalisation d'un protocole complet d'un massage sportif d'une heure sur un cas pratique spécifique (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.