

Programme détaillé

Durée :

4 jours / 28 h

Objectifs pédagogiques :

- Savoir accueillir le massé
- Savoir définir ses besoins
- Ajuster sa posture pour se protéger des blessures
- Développer une pression juste
- Réaliser un massage appuyé adapté aux sportifs

Public :

Tout public

Contenu pédagogique :

Posture corporelle & massage

- Adapter, régler et choisir son matériel
- Anatomie en lien avec le massage sportif
- Notion d'appuis et de stabilité
- Notion de tensions musculaires et leur origine
- Position juste par rapport à la table

Pré-requis :

Avoir suivi le module initiation
Ou avoir une certification en massage

Révisions

- Prise de contact
- Premiers mouvements pour huiler le corps

Enchaînement

- Apprendre un enchaînement de massage Sportif
- Adapter en fonction des besoins du client.

Sanction de formation:

Attestation de formation

Intervenant :

Romain LAZARO
Formateur en technique de massage
depuis 2024

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit ».**
- Méthodes :
 - **active**, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
 - **participative**, basée sur le questionnement et les échanges des participants

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : brefs exposés, échanges, démonstration, mises en application...
Supports pédagogiques : Support papier / vidéos

Modalités d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée
- Evaluation de la satisfaction, à chaud