

PACK EXPERT SPORTIF



10 JOURS*

6

STAGIAIRES MAXIMUM
PAR SESSION DE
FORMATION



75 HEURES



MATÉRIEL ET MODÈLES À
DISPOSITION PENDANT
LA FORMATION



2300 €

Pour les professionnels et demandes de
financement, contactez votre conseiller



PRÉ-REQUIS

AUCUN PRÉ-REQUIS

DÉBOUCHÉS

INDÉPENDANT OU
PRESTATION AU SEIN
D'UN SPA

VALIDATION

ATTESTATION DE
FORMATION

DIFFICULTÉ



Devenez un expert en massages sportif avec notre programme de formation exclusif.
Apprenez les techniques avancées de massage sportif, massage Deep Tissue et massage Trigger Point pour offrir
des massages personnalisés à vos clients sportifs.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

- Maîtriser les différentes techniques en lien avec le massage sportif
- Développer ses compétences dans le secteur du bien-être
- Respecter et maîtriser des règles d'hygiène et de la réglementation liée à aux techniques en lien avec le massage sportif
- Proposer un service adapté aux besoins de la clientèle en la conseillant et l'informant sur la technique enseignée
- Adapter et prendre en compte le niveau de satisfaction du client
- Utiliser et vendre des produits en lien avec la prestation

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

- Supports de cours théoriques
- Salles de formation adaptées
- Matériel et produits professionnels mis à disposition
- Modèles pour une pratique en conditions réelles

MOYENS D'ENCADREMENT & VALIDATION DES ACQUIS

- Formateur ayant au minimum 5 ans d'expérience dans le domaine du bien-être.
- La mise en pratique est exécutée sous le contrôle du formateur qui jugera du degré de maîtrise des techniques et des compétences du stagiaire.

MODALITÉ D'INSCRIPTION*

Notre équipe de conseillers en formation se tient disponible pour toute demande d'information pour le centre de Montpellier et Marseille par téléphone au 04 99 92 19 15 ou par mail à l'adresse contact@formasud.fr et pour le centre de Toulouse au 06 64 75 00 72 ou à l'adresse toulouse@formasud.fr

DÉLAIS D'ACCÈS

- 1 jour
- Si demande de financement, contactez votre conseiller en formation

MODALITÉS DE SUIVI

Mise en œuvre des phases individuelles et/ou collectives en adaptant la durée et les modalités des besoins du bénéficiaire qui auront été analysés au préalable (échange téléphonique, mail, entretien, convocation...)

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 À 10* 9H00 - 17H00

Les formations suivantes seront abordées durant les 10* journées de cours pratique et théorique :

- Le massage Deep Tissue niveau 1 (2 jours) est une technique de massage qui utilise des mouvements lents et appuyés pour cibler les couches profondes des muscles et des tissus conjonctifs. Cette technique peut aider à soulager les douleurs musculaires et à améliorer la mobilité en desserrant les noeuds et les tensions dans les tissus profonds.
- Le massage Deep Tissue niveau 2 (2 jours) vous permettra d'approfondir cette technique qui peut être plus intense que d'autres types de massage, mais il peut offrir une relaxation et un soulagement efficace pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.
- Le massage sportif (2 jours) est une technique de massage ciblée sur les muscles sollicités lors de la pratique sportive. Il peut aider à améliorer la flexibilité, réduire les douleurs musculaires et la fatigue, ainsi qu'accélérer la récupération après un entraînement intense.
- La massage Trigger Point (2 jours) est une technique de massage qui cible les points de tension localisés dans les muscles. En appliquant une pression ferme et soutenue sur ces points, le thérapeute de massage peut aider à soulager la douleur et à améliorer la mobilité.

+ 2 jours d'initiation aux bases du bien-être où vous serez initié aux massages (posturologie, anatomie palpatoire, etc)

1 JOURNÉE OFFERTE

POUR REVOIR LA FORMATION SUIVIE DE VOTRE CHOIX

*voir avec votre conseillère en formation