




# MASSAGE SPORTIF

 2 JOURS

 14 HEURES

 480 €\*

**6** STAGIAIRES MAXIMUM  
PAR SESSION DE  
FORMATION

 MATÉRIEL ET MODÈLES À  
DISPOSITION PENDANT  
LA FORMATION

Pour les professionnels et demandes de  
financement, contactez votre conseiller

\*TARIFS CPF NON CONCERNÉS



## PRÉ-REQUIS

AUCUN PRÉ-REQUIS

## DÉBOUCHÉS

INDÉPENDANT OU  
PRESTATION AU SEIN  
D'UN SPA

## VALIDATION

ATTESTATION DE  
FORMATION

## DIFFICULTÉ



Le massage sportif est une technique spécialement conçue pour les sportifs et les personnes actives. Ce type de massage vise à préparer le corps à l'effort physique, à améliorer les performances sportives et à accélérer la récupération après l'activité physique. Pendant un massage sportif, le praticien utilise des mouvements dynamiques et des techniques spécifiques pour cibler les muscles sollicités lors de l'activité sportive.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

- Maîtriser la technique de massage sportif
- Développer ses compétences dans le secteur du bien-être
- Respecter et maîtriser des règles d'hygiène et de la réglementation liée au 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 massage sportif
- Formateur ayant au minimum 2 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](mailto:contact@formasud.fr) et pour le centre de Toulouse au 06 64 75 00 72 ou à l'adresse [toulouse@formasud.fr](mailto: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 9H00 - 16H30

#### Présentation générale

- Présentation des stagiaires, de leurs cursus professionnels et de leurs attentes
- Présentation du formateur et de son expérience
- Présentation de la formation, ses objectifs et de son déroulé

#### Partie théorique

- Présentation de la technique et du protocole enseignés
- Indications et contre-indications dans la pratique de cette prestation
- Description du matériel et des produits professionnels
- Règles d'hygiène, de sécurité et législation
- Protocole complet détaillant les étapes complètes du massage sportif
- Proposer un service adapté aux besoins de la clientèle en la conseillant et l'informant sur la technique enseignée
- Astuces de pro

#### Démonstration de la technique par le formateur

- Préparation du poste de travail en vue de l'accueil d'un client (modèle)
- Mise en application des techniques de massage sportif par le stagiaire sur modèle
- Rangement et désinfection du poste de travail en respectant les règles d'hygiène et sécurité enseignées

### JOUR 2 9H00 - 16H30

- Échange entre les stagiaires et le formateur sous forme d'un brainstorming sur les aspects théoriques et pratiques de la veille
- Présentation de la seconde partie du protocole
- Pratique des techniques enseignées sur un modèle
- Préparation du poste de travail en vue de l'accueil d'un client (modèle),
- Pratique sur modèles
- Évaluation des acquis de la formation et du protocole de massage sportif sur modèle, sous le contrôle du formateur
- Remise d'une attestation de fin de formation sous réserve de la participation complète du stagiaire à la formation et de la maîtrise des techniques et protocoles enseignés
- Rangement et désinfection du poste de travail en respectant les règles d'hygiène et sécurité enseignées