



CENTRE SHINE

PROGRAMME DE FORMATION

Massage Sportif

DUREE DE LA FORMATION

7h00

PUBLIC CONCERNES

Toutes personnes souhaitant acquérir des compétences pour gérer et animer un atelier.

PREREQUIS

Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Moyens humains.
- Documents, supports imprimés ou numérisés, matériels.
- Techniques du massage sportif et de l'auto-massage.
- Apports théoriques et pratiques.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthodes participatives, actives, démonstratives, expérientielles, mises en situation.

PARTICIPANT

Session individuelle ou en groupe.

REALISATION DE FORMATION

En présentiel ou en distanciel (visio).

FORMATRICE

Cécile Arquey

EVALUATION & FIN DE FORMATION

° L'évaluation des acquis est réalisée à la fin de la session à travers un questionnaire, une étude de cas et une mise en situation.

° A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation à chaud, puis à froid.

° Une feuille d'émargement par moment de présence.

° Une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

° Une assistance technique est disponible tout au long de la formation.

ACCESSIBILITE

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre le parcours, merci de prendre contact avec l'organisme.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Travailler en respectant les règles d'hygiène.
- Connaître l'anatomie et la physiologie du corps humain.
- Apprendre l'auto-massage sportif.
- Maîtriser la pratique du massage sportif.
- Identifier des situations liées à des tensions physiques et émotionnelles.
- Savoir utiliser des techniques pratiques pour appréhender et adapter aux contraintes du corps.

PROGRAMME

1^{er} Jour

Partie 1 - 1h45 : Présentation et notions d'anatomie, de physiologie

- Accueil et présentation du ou des participants et de la formatrice.
- Test d'entrée sous forme de QCM.
- Présentation de la formation et de son contenu.
- Connaître les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain.
- Réglementation relative à l'hygiène.

Pause

Partie 2 – 1h45 : Apprendre l'auto-massage et le massage sportif

- Savoir détecter, analyser et localiser une douleur ou un mal être et identifier son lien et son origine.
- Réaliser de l'auto-massage sur chaque zone de son propre corps.
- Apprendre à gérer la pression du toucher et des ressentis.
- Apprendre à connaître son propre corps humain et de ses sensations.
- Apprendre l'enchaînement d'un massage sportif sur le corps d'un participant ou d'un modèle.

2^{ème} Jour (environ 15 jours plus tard en présentiel ou en visio)

Partie 3 – 1h45 : Mise en pratique du massage sportif

- Mettre en pratique l'enchaînement appris au préalable.
- Voir les résultats sur l'état physique et émotionnel de la personne.
- Gérer la pression du toucher et des ressentis.
- Corriger et adapter les pratiques.

Pause

Partie 4 - 1h45 : Réaliser et maîtriser un massage sportif avec évaluation

- Réaliser et maîtriser un massage sportif.
- Test de sortie.
Modalité d'évaluation :
 - Questionnaire écrit sous forme de QCM.
 - Étude de cas écrite d'une situation liée à des tensions physiques.
 - Mise en situation de la pratique des acquis de compétences.
- Bilan de la formation.

Contact : Cécile Arquey au Centre Shine - 39 avenue de bordeaux 33740 ARES.

Tél : 06.86.37.45.14 - centreshine33@gmail.com - www.centreshine.fr

Siret 49047844300032 – Code APE : 9604Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331431733 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Certifié Qualiopi N° ATA 917 2022 par Atalia Certification.

La certification qualité a été délivré au titre de l'action suivante : Actions de formation.