

Massage sportif

Description/Définition

Technique de massage qui permet de travailler en profondeur sur les muscles et leurs attaches, sur les points de tensions.

Ce massage permet de décontracter la musculature crispée, de préparer un sportif à l'effort ou à la récupération et de diminuer les douleurs en apportant un maximum de détente et de relaxation.

Pré-requis/Public

Diplôme de massage ou pratique régulière dans un cadre professionnel (SPA, Fitness,..).

Objectifs du cours

Ce stage a été conçu pour vous permettre d'acquérir la gestuelle et les spécificités du massage sportif afin de le pratiquer sur tous types de sportifs dans un cabinet ou dans un cadre sportif ou professionnel (stades, Fitness,...).

Contenu

- Approche de l'anatomie (structure d'une articulation, d'un muscle et de ses annexes) et de l'anatomie palpatoire (repérage des zones à traiter).
- Appropriation des gestes et des protocoles de base
- Gestes spécifiques selon l'activité sportive
- Points Trigger et utilisation de stick de massage. Etirements. Posture de travail.
- Notions sur la douleur, la fatigue et les pathologies du sportif, le tonus musculaire, la préparation à l'effort et la récupération.
- Utilisation des huiles essentielles

Durée

16 heures (2 jours)