Massage Sportif

Objectifs :

- Apprendre ou revoir les bénéfices du massage sportif.
- Savoir mener une anamnèse pertinente de l'athlète : comprendre ses besoins, son historique, ses habitudes, routine d'entraînement, ses faiblesses et objectifs.
- Savoir évaluer les besoins du sportif : Apprendre à analyser et évaluer l'état physique et psychologique du sportif pour proposer un massage adapté.
- Maîtriser les techniques manuelles spécifiques du massage sportif : Savoir comment appliquer les différentes techniques de thérapie manuelle en fonction des besoins de l'athlète et de sa discipline.
- Maîtriser les techniques d'étirement passif dans le cadre du massage sportif
- Adapter les techniques selon le moment de prise en charge : pré-compétition, intra-compétition, post-compétition.
- Renforcer les capacités d'observation et de ressenti : Savoir observer les signaux corporels et ressentir les tensions musculaires à travers le toucher.
- Mettre en place les conditions optimales pour apporter un cadre de confiance, bienveillance et respect.
- Apprendre les différentes postures du praticien : Savoir se placer et utiliser son poids de corps pour préserver son intégrité physique et être performant sur la durée.
- Pérenniser la séance du massage sportif en apportant des conseils et recommandations post-massage.

Formateur



Cécile Penager
Massothérapeute

Formateur



Uriel Attias
Ostéopathe D.O

Programme :

JOUR 1 :

- Introduction à la formation et aux objectifs.
- Présentation des participants et de leurs attentes.
- Effets du massage sportif sur le corps et l'esprit.
- Démonstration des différentes postures du praticien et leur importance
- Anamnèse et principes de base d'une séance de massage sportif
- Principes de base : relaxation, récupération, stimulation, prévention des blessures.
- Démonstration des techniques de massage fondamentales (effleurage, pétrissage, friction, tapotement, vibration) + Pratique guidée en binôme.
- Travail en binôme : mise en pratique et feedback.
- Bilan des apprentissages et préparation pour le jour 2.

JOUR 2 :

- Analyse et démonstration des différentes phases de prise en charge et leurs spécificités : pré-compétition, intra-compétition et post-compétition.
- Importance de la récupération et de la gestion des douleurs post-effort.
- Application pratique : Techniques spécifiques pour les muscles des jambes (quadriceps, ischio-jambiers, mollets) et des bras (biceps, triceps).
- Savoir observer les signaux corporels et ressentir les tensions musculaires à travers le toucher.
- Adapter le massage selon les disciplines sportives (endurance, force, souplesse).
- Cas pratiques : analyse des besoins de différents profils sportifs.

Massage Sportif

Public :

- Ostéopathes D.O,
- Kinésithérapeutes D.E
- Podologues D.E
- Chiropracteurs
- Coachs sportifs

Prérequis :

Compréhension de la langue française.
Justificatif d'enregistrement au répertoire ADELI ou numéro RPPS.

Évaluation des compétences

Questionnaires d'évaluation des stagiaires en début et fin de formation.

Animation et pédagogie :

- Explications théoriques
- Ateliers de mise en pratique

Date et lieu :

6 et 7 Décembre 2026
Brain it
70 boulevard de Picpus 75012 paris

Durée :

14 H - 2 Jours

Délais d'accès :

Jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation. Preuve de pré-requis, justificatif professionnel obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme ou preuve d'enregistrement répertoire ADELI ou copie de carte professionnelle.

Tarif :

550€