



Massage sportif - Formation continue pour professionnels

Description	Connaitre les principes du massage sportif et de la prise en charge de sportifs. Le massage sportif contribue de manière optimale à la performance avant une compétition ou un entraînement physique et favorise la régénération et la récupération musculaire après l'effort.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Théorie sur la physiologie de l'effort (musculaire, cardiovasculaire et neurologique)• Théorie sur le massage sportif. (différence entre classique et sportif, utilisation des produits adéquat, les mouvements de base)• Suivi du sportif (Prévention aux blessures, amélioration de la récupération après l'effort, conseils)• Premiers secours Basic (savoir évaluer la gravité d'une blessure afin de mieux orienter le sportif)
Prérequis	Etre en possession d'un diplôme de massage
Groupe cible	Masseurs/euses professionnels/les
Objectifs	Etre capable : <ul style="list-style-type: none">• d'énumérer les effets principaux du massage sur les différentes structures du corps humain• de construire une séance de massage sportif en tenant compte des principes de base• de maîtriser les techniques manuelles de massage sportif• d'énumérer quelques points importants dans la prise en charge globale d'un sportif
Méthodologie/Didactique	Cours théorique et pratique. Mise en situation.
Attestation	Une attestation sera délivrée, formation accréditée par l'ASCA
Informations supplémentaires	A apporter : <ul style="list-style-type: none">• Deux linges• Tenue décontractée• Boisson• De quoi prendre des notes
Date	sur demande / D_47340
Durée	Total 8.00 période(s)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Massage sportif - Formation continue pour professionnels

Ecolage CHF 280.00

Lieu du cours Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

