



Massage Sportif - Formation Continue accréditée ASCA

Description	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	<p>Théorie sur la physiologie de l'effort (musculaire, cardiovasculaire et neurologique)</p> <ul style="list-style-type: none">• Théorie sur le massage sportif (différence entre classique et sportif, utilisation des produits adéquats, les mouvements de base) Suivi du sportif (prévention des 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).• Présentation des différents types de Tape (bandages élastiques et non élastiques).
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Très bonnes connaissances en anatomie.• Diplôme de masseur, physiothérapeute, ostéopathe, enseignant de sport ou d'entraîneur sportif, médecin.• Les esthéticien-nes ayant suivi une formation complète comprenant des bases d'anatomie, de physiologie et de massage, ont la possibilité de s'inscrire à ces cours de formation continue.
Objectifs	<p>Connaitre les principes du massage sportif et de la prise en charge de sportifs</p> <ul style="list-style-type: none">• Etre capable d'énumérer les effets principaux du massage sur les différentes structures du corps.• Apprendre à construire une séance de massage sportif en tenant compte des principes de base.• Maîtriser les techniques manuelles du massage sportif.• Etre capable d'énumérer quelques points importants dans la prise en charge globale d'un sportif.
Attestation	Une attestation sera délivrée; cette formation est accréditée par l'ASCA en tant que formation continue.
Date	sur demande / D_64959
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 280.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève-Prince (en cours de planification)

**Ecole-club Migros
Genève-Prince**
Rue du Prince 5
1204 Genève

Tel. +41 58 568 80 00
ecoleclub.rive@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

