

# Massage du sportif

## 3 jours

Cette formation vise à vous transmettre les manœuvres essentielles à pratiquer avant et après l'effort, à en connaître les intérêts et les limites afin de pouvoir les adapter aux besoins spécifiques de chaque sportif et à leurs pratiques.

Le massage du sportif est une technique pragmatique, il peut se pratiquer aussi bien au sol que sur table, quels que soient les conditions et le temps dont on dispose. C'est aussi une technique de massage à la fois souple et très précise qui se doit d'être très personnalisée pour répondre aux attentes des sportifs.

### Objectifs pédagogiques

- Dans un cadre personnel, cette formation permet d'accompagner un proche dans sa pratique sportive, en particulier en soutien d'une personne préparant un défi sportif engageant (marathon, trail, etc.).
- Dans un cadre professionnel, cette formation permet aux praticiens intervenant en événementiels sportifs, mais aussi aux coachs sportifs, aux danseurs, randonneurs... de proposer des massages ciblés et adaptés.

### Contenu

- Les différentes techniques du massage sportif.
- Le massage de préparation avant l'effort.
- Le massage de récupération après l'effort.
- Des techniques spécifiques, en rapport avec les différentes pratiques sportives, en fonction des expériences des stagiaires.
- L'essentiel à connaître à propos des blessures du sportif.
- Intérêts des huiles essentielles en massage de récupération.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation de formation en Massage du sportif**.

Pour aller plus loin Stage d'anatomie palpatoire : voir page suivante

« Durant les stages, je demande toujours aux participants leurs motivations car cela me permet d'axer ma pédagogie selon les attentes des stagiaires : pratique en institut ou lors de manifestations sportives. Les stagiaires viennent souvent avec l'idée d'avoir des manœuvres très précises à employer à l'issue du stage. Or ils s'aperçoivent vite que le massage sportif, même s'il est composé de manœuvres de base, est un massage très personnalisé, où la main du masseur cherche, « fouille », s'attarde sur différentes parties du corps. Car une des qualités du massage sportif est précisément de sentir du bout des doigts, découverte essentielle et grandement appréciée des stagiaires ».

**Stéphane Quéry,**  
formateur IFJS



### Tarifs 2020 nets

- Individuel : 495 €
- «Jeunes» : 360 €
- Formation continue : 765 €

### Calendrier

#### Dijon

11-13 janvier 2020 | 20MS01  
19-21 septembre 2020 | 20MS55

#### Paris

26-28 octobre 2019 | 19MS68  
13-15 mars 2020 | 20MS12

#### Nice

22-24 mai 2020 | 20MS44