

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

---

### ANATOMIE / PALPATION MASSAGE SPÉCIFIQUE SPORTIFS-ATHLÈTES (15 heures)

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

1. Faire le lien entre les connaissances théoriques des futurs éducateurs sportifs spécialisés dans les métiers de la musculation et la préparation physique, et le toucher à travers des techniques de massage musculaire.
2. Anatomie/palpation : faire le lien entre les planches anatomiques format papier et le corps humain réel. Apprendre à déterminer les repères osseux, délimiter les origines et insertions des différents muscles superficiels et semi-profonds, connaître et palper les tendons, les fibres musculaires et les structures osseuses.
3. Appréhender par le toucher les tensions musculaires.
4. Techniques de massage suédois/sportif : initiation au massage sportif à travers différentes techniques spécifiques de massage musculaire.
5. Déroulé de massage : apprendre un enchaînement de massage pour athlète sur les membres inférieurs. (Objectif récupération/entretien).
6. Posture du donneur : acquérir la bonne posture et la gestuelle corporelle cohérente pour une application de pression efficace à travers un travail ergonomique sécuritaire (notions).

#### PROGRAMME

---

##### JOUR 1

##### Matin

Accueil des participants. Présentation des élèves, du professeur et de la formation.  
Définition du massage sportif. Indications et contre-indications au massage sportif. .  
Compréhension des besoins des sportifs selon la discipline et la période d'entraînement.  
DÉMONSTRATION des différentes techniques de massage suédois /sportif.  
EXPLICATION des buts et effets physiologiques de chacune.

##### Après-midi

Anatomie, palpation et dermographie en équipe : principaux muscles du dos, et des membres inférieurs et supérieurs et du tronc.

## JOUR 2

### Matin

Apprentissage en binômes des techniques de massage sportif sur les membres inférieurs face postérieure et antérieure : effleurages, pétrissages, drainages, pompages, percussions, etc.

### Après-midi.

Suite du massage sportif sur les membres inférieurs, enchaînement.

## JOUR 3

### Matin

Pratique supervisée des techniques apprises jour 1 et 2.

ÉVALUATION PRATIQUE.

Retour sur la formation.

INTITULÉ DE LA FORMATION	Anatomie/palpation et massage spécifique sportifs/athlètes
DURÉE DE LA FORMATION	15 heures
HORAIRES	9-13h 14h30-18h
NOM DES FORMATEURS	Daniel PARÉ / Gaëlle LE CORRE
PRÉ-REQUIS	S'adresse aux éducateurs sportifs diplômés ou en formation
NOMBRE DE PARTICIPANTS	10 maximum
MOYENS PÉDAGOGIQUES	ANATOMIE : travail sur les planches anatomiques, le squelette, puis les corps en réel. PRATIQUE DU MASSAGE : en binôme, le professeur démontre la manœuvre, puis corrige les élèves à tour de rôle. Chaque élève reçoit de son partenaire mais aussi du professeur afin de donner le meilleur feed-back. Le professeur enseigne aussi bien la technique de massage que la posture et la gestuelle corporelle associée.
COÛT PEDAGOGIQUE	300 euro soit 20 euros/heure
LIEU DE LA FORMATION	déplacement sur site