

## MASSAGE SUEDOIS SPORTIF

Le Massage Suédois Sportif est un massage à la fois tonifiant et relaxant qui permet de détendre en profondeur les muscles grâce à des gestes doux et fermes.



**400,00 € Net de taxe**



21 heures



Présentiel - Collectif



Certificat de fin de formation

### Objectifs

Maîtriser les postures, les gestes et les procédés du Massage du Sportif.

#### Public concerné et prérequis

Professionnel de santé, de l'esthétique, de soins ou de la relation d'aide ; Toute personne désireuse de se former au Massage Suédois-Sportif.

Cette formation ne nécessite pas de prérequis pédagogique.  
Posséder le matériel informatique nécessaire au téléchargement et si besoin l'impression des supports de cours.

#### Moyens pédagogiques et matériels

Démonstration séquence par séquence du protocole  
Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence  
Révision et bilan après chaque séquence  
Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation  
Support de cours électronique / Synthèse de protocole  
Paperboard et/ou Vidéoprojecteur  
Tables de massage

#### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation  
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire  
Evaluation des compétences en fin de formation : Mise en situation  
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

#### Taux de satisfaction

En 2022 : 99 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être  
En 2022 : 99 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en Massage Bien-être (dont 77 % Très satisfaits)

#### Taux de réussite

En 2022 : 99 % des stagiaires ont validé leurs compétences en formation Massage Bien-être

#### Type d'Intervenant

Praticienne certifiée en Massage Bien-être

#### Effectif maximal

8 stagiaires

#### Délais d'accès à la formation

Une session tous les 2 à 3 Mois

#### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Pas d'accès PMR pour les formations en massage bien-être  
Référente handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43

#### Matériel à prévoir

Huile neutre  
2 grandes serviettes éponge  
1 petite serviette éponge  
1 grande polaire ou plaid  
1 maillot de bain (2 pièces pour les femmes)  
1 peignoir

#### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Proposer à sa clientèle un Massage Suédois Sportif lui permettant de préparer son corps à un effort sportif intense ou de se détendre après l'exploit et éliminer les courbatures.

## Programme

---

Qu'est-ce que le massage du Sportif ?

Les différents sports et le massage

Indications et préventions (Bienfaits et contre-indications)

Matériels et tenues, huile

Ambiance, accueil et mise en place

Les postures et gestes à adopter

Entraînement tour à tour par binôme