

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

Objectifs opérationnels / Compétences visées :

Pratiquer une séance de Massage Suédois Sportif.

Objectifs pédagogiques :

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 2023 : 100 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être

En 2023 : 100 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en

Massage Bien-être (dont 89 % Très satisfaits)

Taux de réussite

En 2023 : 99,6 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant

Praticienne certifiée en Massage Bien-être

Effectif maximal

8 stagiaires

Délais d'accès à la formation

10 jours (Article L 6353-5 du Code du Travail)

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