

## 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.



390.00 € Net de taxe



21 heures



Présentiel



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.

#### 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 2020 : 99 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être  
En 2020 : 100 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en  
Massage Bien-être (dont 85 % Très satisfaits)

#### Taux de réussite

En 2020 : 99 % des stagiaires ont validé leurs compétences en formation Massage  
Bien-être

#### 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

#### 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 lieu de formation

Pas d'accès PMR pour les formations en  
massage bien-être

#### 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