

# Massage Sportif

## INTRODUCTION ET PRÉSENTATION

Cette formation est une étude approfondie du massage sportif

- présentation du formateur
- points importants au sujet du contenu de cette formation e-learning

## I - L HISTOIRE DU MASSAGE SPORTIF

**durée cours** : 1h - **durée charge de travail** : 1h30

**Supports** : vidéo + pdf

1. La tradition du massage sportif
2. Les particularités du massage sportif

**TEST DE CONNAISSANCES** : QCM choix multiples

## II - LES BIENFAITS DU MASSAGE SPORTIF

**durée cours** : 1h - **durée charge de travail** : 1h

**Supports** : vidéo + pdf

1. Bienfaits du massage sportif
2. Les facteurs de risque et les contre-indications

**TEST DE CONNAISSANCES** : QCU

## III - ASPECTS PRATIQUES AUTOUR DU MASSAGE

**durée cours** : 1h - **durée charge de travail** : 1h

**Supports** : vidéo + pdf

1. Les conditions pour réussir votre massage
2. Hygiène & sécurité
3. Le temps d'accueil & la découverte des besoins
4. Installer un client sur une table de massage

**TEST DE CONNAISSANCES** : QCU

## IV - PROTOCOLE DU MASSAGE SPORTIF

**durée cours** : 1h - **durée charge de travail** : 1h

**Supports** : vidéo + pdf

1. Savoir commencer et clôturer son massage
2. Techniques spécifiques au massage sportif
3. Protocole complet du corps selon le massage massage sportif

**TEST DE CONNAISSANCES** : QCU

## **CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS**

XX

- ressources pour approfondir vos connaissances dans le domaine du massage sportif
- ressources pour les bases à acquérir dans le domaine du massage