



RECUPERATION du SPORTIF Spécifique sportifs / athlètes 28 heures

Le massage sportif se pratique sur deux axes complètement différents : sur le lieu de **compétition/entraînement** sur courte durée, ou bien **dans le confort de son institut**. Ce module a pour but de mieux **connaître le milieu des sportifs**, de **comprendre leur réalité, leurs besoins en fonction de leur discipline et de la période d'entraînement**, ainsi que de **savoir comment les masser efficacement post compétition/ effort**, en respectant un timing imposé (15 à 20 minutes).

Pour intégrer ce module, **nous irons ensuite masser des coureurs post effort, en équipe, sur un lieu de compétition**. *Ce massage ne sera en aucun cas médical ou thérapeutique.*

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

THEORIQUE

1. Myologie : physiologie de l'appareil locomoteur.
2. Analyse biomécanique : les principaux muscles engagés selon l'activité sportive.
3. Les principales blessures du sportif.
4. Comprendre la réalité des sportifs de haut niveau et leurs besoins en matière de massage dans un but de prévention et d'entretien : pré et post effort (ou compétition).
5. Comprendre les principes et effets physiologiques des étirements

PRATIQUE

1. Apprendre les techniques spécifiques de massage sur un sportif en PREPARATION d'un effort ou d'une compétition.
2. Apprendre et maîtriser les techniques spécifiques de massage sur un sportif en RECUPERATION d'un effort ou d'une compétition.
3. Apprendre et maîtriser des enchaînements de massage de récupération sur les membres inférieurs (exemple sur cyclistes, coureurs de trail, etc.)
4. Apprendre les étirements de groupes musculaires ciblés : les pratiquer soi-même
5. EVALUATION pratique et écrire sur les étirements passifs (module précédent)

LES FORMATEURS : Gaëlle LE CORRE / Vincent MARTINS (théorie)

DUREE : 4 jours / 28 heures **TARIF** : voir DEVIS

DOCUMENT pédagogique photo / **ATTESTATION de fin de stage**

PRE REQUIS : suédois 1 +anatomie palpation / spécialisation suédois 84h idéalement + étirements passifs