



le massage bien-être au service de la performance

FORMATIONS PROFESSIONNELLES de MASSAGE BIEN-ETRE



Le **massage Suédosportif®** est un massage musculaire à vocation « bien-être », détente musculaire et globale, prévention/santé, dédié aux **athlètes de haut niveau et aux sportifs toutes disciplines**, également très bénéfique pour **tout type de public**.

Très spécifique, sur mesure, il combine des techniques permettant d'apporter une réelle détente physique des tensions et raideurs musculaires, ainsi qu'une relaxation mentale indispensable à tous, en particuliers aux athlètes qui s'entraînent pour des objectifs importants. Ce massage est également très approprié aux personnes ayant un travail physique et qui ont besoin d'une détente afin de retrouver plus de bien-être au quotidien.

Il se distingue des autres massages bien-être par :

- La **précision** et la **pertinence** de ses techniques
- Son **adaptabilité** selon la discipline et la période d'entraînement (ou le métier)
- Son aspect **très musculaire** mais aussi **très enveloppant**
- La **richesse des manœuvres** utilisées durant une même séance
- **Sa durée**, allant de 30 min (événements sportifs) à 90 min (séance individuelle)
- **La compétence des praticiens**, à l'écoute pour ajuster les manœuvres selon **les besoins du moment**

Il apporte de nombreux bienfaits :

- Agit en entretien du sportif tout au long de sa préparation physique
- Augmente le potentiel de performance
- Détend les tensions et raideurs musculaires
- Entretien de la souplesse générale du corps
- Favorise une récupération rapide post effort
- Agit en prévention des blessures
- Aide à la gestion du stress
- Favorise le sommeil
- Etc.



71 bd des Anglais 73100 AIX LES BAINS

Tel : 06 37 50 36 45 - azurmassage@gmail.com

SIRET : 539 160 887 00037 Déclaration d'activité 82740264774 après du préfet de région Rhône-Alpes

Les praticiens sont **certifiés** en massage **Suédosportif**® à l'issue d'une formation de 238 heures, suivie d'un stage pratique et d'une évaluation finale.

Ils savent adapter leurs techniques afin de **répondre au plus proche des attentes de chacun**, en mixant, sur une base d'un massage suédois relaxant ou tonique,

- des techniques de deep tissue (massage très profond),
- de massage sportif,
- d'étirements analytiques passifs,
- de massage thaï (accu pression, vibrations, étirements doux),
- de toucher contact et
- de massage ultra cocooning pour favoriser le lâcher prise.

C'est un massage très prisé par les sportifs de haut niveau en complément des soins de kiné, ostéo, sophro, diététique, etc. Massage de bien-être non médical.

LA CERTIFICATION au massage SUEDOSPORTIF®

Elle est obtenue à l'issue d'un cursus complet de 10 MODULES + stage pratique + examen final soit 238 heures :

1. Suédois niveau 1 relaxant 28h
2. Anatomie palpation 14h
3. Suédois niveau 2 spécifique 28h
4. Intégration 14h
5. Suédois niveau 3 tonique 28h
6. Deep tissue 14h
7. Etirements analytiques passifs 14h
8. Récupération du sportif 28h
9. Massage thaï 28h
10. Massage ultra cocooning (voir les bases du bien-être) 28h

+ Stage pratique supervisé par les formateurs, se déroulant sur un événement sportif (trail, course cycliste, triathlon, marathon ou autre et sur 2 jours généralement).

+ Examen final d'une durée de 5 heures (écrit et pratique : massage sur formateurs).

A noter que des évaluations en continue en cours de cursus sont mises en place afin de pousser nos stagiaires à l'étude. Un cahier de suivi est donné en début de cursus pour aider les stagiaires à évoluer pas à pas, entre les modules en cours et leur pratique personnelle à la maison.



CONFIGURATION DU CURSUS

Ce cursus peut s'effectuer en 6 mois (cursus intensif) ou une année (cursus régulier).

Le cursus intensif porte bien son nom : le stagiaire doit se rendre disponible pour prendre le temps de pratiquer chez lui entre chacun des modules afin d'assimiler au fur et à mesure du cursus, les notions enseignées (techniques et logique de massage).

En plus de la pratique du massage, l'étude des muscles, leurs localisations et les mouvements associés est nécessaire afin de masser avec précision et pertinence.



Le stage pratique est un moment fort du cursus, l'occasion unique de pratiquer en situation réelle avec des sportifs post compétition, et en étant guidé et supervisé par ses formateurs, ce qui favorise une mise en confiance sur le terrain.

Un moment de convivialité entre stagiaires mais aussi de grande complicité avec les sportifs sur place. Des instants inoubliables pour la team, et une façon de se retrouver pour partager une passion commune.

Le cursus Suédosportif®, au-delà d'un parcours de formation riche en acquisitions théoriques et pratiques, **crée des liens forts entre les stagiaires**, liens qui perdurent post formation.

Il constitue une période intense mais tout aussi mémorable de leur parcours de formation professionnelle.

Un suivi est organisé sous forme de stages de révisions annuelles. Il permet à tous de se retrouver, de partager ses expériences professionnelles, d'étoffer le réseau de communication entre praticiens, et de se retrouver en toute convivialité autour d'une passion commune, le massage Suédosportif®, !

Par exemple à l'occasion du **salon BODY FITNESS** à Paris Porte de Versailles : chaque année nous nous retrouvons sur ce salon pour faire découvrir à large public le massage Suédosportif®. Un des temps forts dans la vie de notre centre de formations.