

---

## Objectifs :

---

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements d'un massage sportif tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps ».
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage sportif
- Capable de personnaliser son massage en fonction des besoins spécifiques du client

---

## Public concerné et prérequis :

---

- Professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences - personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PRE-REQUIS : Avoir suivi le module d'anatomie palpatoire ou avoir déjà des bases solides en anatomie

- Avoir suivi la formation une formation de massage de base (Initiation dos, Californien/Suédois ou une formation équivalente dans un autre centre de formation)

---

## Qualification des intervenants :

---

Cédric Nicolas, massothérapeute depuis 2012 spécialisé dans l'accompagnement des sportifs

---

## Moyens pédagogiques et techniques :

---

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard...).
- 

EN VIE DE SENS

80 rue Laponneraye 37000 Tours

Tél. 0608138035 – contact@enviedesens.fr

SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900019 – NAF 9604Z



- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

---

### **Durée, effectifs :**

21 heures.

6 stagiaires.

---

### **Programme :**

---

1e jour (7 heures de formation):

- Connaissance théorique de la pratique du massage sportif
- Bienfaits du massage - contre-indications
- Posture du praticien équilibrée et non épuisante/ancrage/respiration - Pratique du protocole du massage du dos

2e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole jambes et bras

3e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole crâne, cervicales, ventre
- Révisions du massage complet

- Evaluation

**EN VIE DE SENS**

80 rue Laponneraye 37000 Tours

Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)

SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900019 – NAF 9604Z



---

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

---

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser sous 6 mois avant la certification)- Réalisation finale d'un massage complet en présence du formateur

---

### **Sanction visée :**

---

A l'issue de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation

---

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

---

Le stagiaire devra se munir pour suivre sa formation :

- 2 grandes serviettes et une tenue confortable- d'un bloc note et d'un stylo

---

### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

---

Les inscriptions se font tout au long de l'année en fonction du calendrier consultable sur notre site internet et du nombre de places restantes au moment de l'inscription.

Une session à lieu si 3 stagiaires sont inscrits mais seules 6 places sont disponibles.

---

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

---

**EN VIE DE SENS**

80 rue Laponneraye 37000 Tours

Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)

SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900019 – NAF 9604Z



La formation est accessible aux personnes en situation d'handicap souhaitant s'orienter vers les métiers de la beauté et du bien-être. N'hésitez pas à contacter l'école En Vie de Sens si vous êtes concernés. Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller et étudier les différentes possibilités d'adaptations pour suivre cette formation.

---

**Tarif :**

---

490,00 €

Le tarif sera majoré de 25% si la formation est prise en charge par un organisme.

**EN VIE DE SENS**

80 rue Laponneraye 37000 Tours

Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)

SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900019 – NAF 9604Z