

Flossing Therapy

Formation continue

(16 h, agréée ASCA et RME)

C'est une technique qui consiste à envelopper et serrer une partie du corps avec des flossbands (bande élastique de caoutchouc de différentes longueurs, largeurs et résistances) pour créer une compression globale. Les flossbands restent en place quelques minutes. Temps pendant lequel on mobilise de manière passive ou active. Le flossing est une méthode relativement récente mais les Romains utilisaient un concept similaire en bandant leurs muscles avec des cordes pour les tonifier.

La compression d'une articulation ou d'un groupe musculaire avec la bande élastique améliore le flux sanguin local et la circulation en limitant temporairement la vascularisation de la zone. Lorsque la bande est retirée, le « sang neuf » se précipite dans la zone facilitant la guérison, l'évacuation des toxines, et la récupération. D'autre part la compression et les cisaillements des tissus (muscles, fascias, tendons, ligaments, bourse séreuse, capsule articulaire...) engendrés par les flossbands vont faciliter le relâchement des adhérences. Cela a des effets très bénéfiques notamment sur les fascias leur permettant de regagner leurs mobilités optimales rapidement en améliorant les glissements réciproques nécessaire au bon fonctionnement de la mécanique musculo articulaire.

Le flossing est une technique qui a fait ses preuves autant chez les thérapeutes manuels que chez les sportifs. Pour les thérapeutes cela représente un outil polyvalent pour traiter efficacement différentes pathologies, les inflammations tels que les « tennis elbow », les contractures musculaires chroniques, récupération poste opératoire, amélioration de la mobilité ou encore les œdèmes. De même le flossing peut être un excellent outil pour soutenir l'entraînement des sportifs. L'amélioration de l'amplitude des mouvements et de la mobilité articulaire permettra d'éviter les blessures et d'optimiser les phases d'entraînement. Faire du renforcement musculaire avec un flossband va diminuer l'apport sanguin qui va induire une fatigue plus rapide et donc une augmentation de l'acide lactique. Ce dernier va favoriser la sécrétion d'hormones de croissances et promouvoir le développement musculaire.

Cette formation continue est accessible à toute personne, ayant déjà une formation préalable dans le domaine du massage ou du reboutement d'au minimum 50 heures ainsi que d'une base Anatomie-Physiologie-Pathologie.

Cette formation est pour vous si vous souhaitez :

- **comprendre les principes articulaires aux niveaux anatomiques et fonctionnels**
- **acquérir des outils pragmatiques pour traiter les troubles de la mobilité**
- **approfondir vos connaissances dans le domaine des thérapies manuelles**

Formateur

Guillaume Nouvel
Massothérapeute
Vertébrothérapeute
Formateur d'adulte FSEA M1

Prérequis

Posséder un certificat ou un
diplôme de massage classique
(50 heures)

Diplôme délivré

Certificat de 16 heures

Prix

CHF 500.- / 500 €
(support de cours inclus)

CHF 550.- / 550 €
(paiement échelonné)

Contact

Guillaume Nouvel
École TCMA
Rue du Prieuré 23
1202 Genève

T: +41 76 441 12 79
E: info@ecole-tcma.ch

Flossing Therapy

Formation continue (16 h)

Programme

1. Le Flossing

- * Effets du Flossing
- * Mécanisme d'action
- * Facteurs biochimiques
- * Fascias

2. Mise en pratique

Membres supérieurs

- * Les doigts
- * Les mains
- * Les poignets
- * Les avant-bras et les coudes
- * Les bras
- * Les épaules

Membres inférieurs

- * La hanche
- * Les cuisses
- * Les genoux
- * Les mollets/le bas de jambes
- * Les chevilles
- * Les pieds

Le bassin

La cage thoracique et l'abdomen

Le renforcement fonctionnel

Public

Massothérapeute, thérapeute en techniques manuelles, praticien(ne) en thérapies complémentaires, infirmier-re, physiothérapeute.

Objectifs généraux de la formation d'auto-hypnose

- * L'objectif de ce cours est de compléter votre pratique des soins thérapeutiques avec une formation basée sur le flossing
- * Développer des connaissances académiques des sciences humaines (anatomie, physiologie, pathologie, psychologie)
- * Acquérir des compétences liées aux massages prénataux
- * Se sensibiliser à l'état d'être du praticien, à sa compréhension de l'humain