

Massage sportif

Formation continue

(100 h, agréée ASCA et RME)

Élargissez vos outils thérapeutiques grâce au massage sportif.

Afin de donner à tout thérapeute (masseur, physiothérapeute, infirmier-ère, thérapeute complémentaire, coach sportif, etc.) la possibilité d'élargir ses compétences en matière de soins auprès des sportifs et des personnes actives, l'École TCMA propose une formation continue consacrée au massage sportif.

Le massage sportif se révèle particulièrement efficace dans les cas de tensions musculaires liées à l'entraînement, de sur sollicitations articulaires, de troubles posturaux, de fatigue chronique, ainsi que dans la prévention des blessures. Il s'adresse autant aux sportifs de haut niveau qu'aux pratiquants amateurs, ainsi qu'aux patients souffrant de douleurs musculo-squelettiques liées au travail ou au quotidien.

Basé sur les principes de la physiologie de l'effort, de l'anatomie fonctionnelle et du travail myofascial, le massage sportif est un outil thérapeutique précieux par ses actions **analgésiques, myorelaxantes, circulatoires** et **préventives**.

Il permet de :

- * préparer les tissus à l'effort,
- * améliorer la récupération après l'activité,
- * augmenter l'élasticité musculaire et la mobilité articulaire,
- * réduire les tensions, crampes et contractures,
- * limiter les risques de blessure ou de récidence.

Admission

- Avoir une carte d'identité valide
- Compléter et nous retourner un formulaire d'inscription

Prérequis

- Avoir minimum 18 ans (pour les - de 18 ans un accord parental est demandé)
- Parler la langue française niveau B1 minimum
- Formation accessible aux thérapeutes, praticiens en thérapies complémentaires ou professionnels du mouvement (coach sportif, prof de yoga, etc.)
- Posséder un certificat ou un diplôme en thérapie manuelle de minimum 50 heures

Diplôme délivré

Attestation de formation continue en Massage sportif

Durée de la formation

100 heures en présentiel, réparties en 2 formations de 50 h

Horaires de cours

8h30 – 17h00

Examen

Selon la version :

- 50 h : validation continue, évaluation pratique finale
- 2x50 h : examen théorique + pratique (cas clinique)

Formateurs

Dalia Prest

Thérapeute en massage, praticienne en thérapies complémentaires et accompagnement du mouvement (yoga, sport), formatrice d'adultes

Thomas Legendre

Massothérapeute, praticien en thérapie complémentaire

Prix de la formation

CHF 3'200.-
(support de cours PDF compris)
Le paiement en euros est possible selon le taux de change moyen officiel du jour

Contact

Guillaume Nouvel
École TCMA
Rue du Prieuré 23
1207 Genève
T: +41 76 441 12 79
E: info@ecole-tcma.ch

Massage sportif

Formation continue (100 h)

Programme

1 – Partie théorique

- * Présentation du massage sportif, champs d'application et limites
- * Anatomie générale : os, muscles, articulations, fascias
- * Physiologie de l'effort, de la fatigue et de la récupération
- * Les grandes familles de sports et leurs spécificités :
 - Sports d'endurance (course, vélo, trail, natation)
 - Sports de combat (boxe, judo, MMA, lutte...)
 - Sports de force (musculture, crossfit, haltérophilie)
 - Sports de glisse et de montagne (ski, snowboard, escalade...)
 - Sports collectifs (football, rugby, basket, handball...)
 - Sports de raquette (tennis, padel, badminton, tennis de table)
 - Sports artistiques & acrobatiques (danse, gymnastique, cirque, acro yoga)
- * Les pathologies et surcharges les plus fréquentes selon les disciplines :
 - tendinites, périostites, fasciite plantaire, TFL, lombalgies, entorses, déchirures, épicondylite, etc.
- * Indications et contre-indications du massage sportif
- * Place des outils complémentaires : ventouses, guasha, flossing, taping
- * Notions de psychologie du sportif : motivation, stress, blessure, retour au sport
- * Spécificités de l'accompagnement des enfants et adolescents sportifs (croissance, hyperlaxité, prévention)

2 – Partie pratique

- * Apprentissage des gestes fondamentaux du massage sportif :
 - effleurages, pétrissages profonds, pressions glissées, frictions, étirements assistés, travail myofascial
- * Mise en place de protocoles :
 - préparation à l'effort (pré-compétition)
 - récupération immédiate post-effort
 - traitement des tensions chroniques
- * Travail par zones et par sport :
 - membres inférieurs pour les sports d'endurance
 - épaules, ceinture scapulaire et tronc pour sports de combat, force, raquette, natation
 - rachis et ceinture pelvienne pour sports de glisse, sports collectifs, danse, gymnastique
- * Utilisation pratique des outils :
 - ventouses dynamiques sur les chaînes musculaires
 - flossing sur certaines articulations
 - taping de soutien et de stabilisation
 - guasha pour décharger les tissus sur sollicités
- * Mise en place d'un plan de traitement selon le profil du sportif (amateur / compétiteur, adulte / adolescent)
- * Pratique entre participants et sur modèles (selon organisation)
- * Mise en situation clinique :
 - intervention rapide en contexte d'événement sportif
 - prise en charge avant / après une compétition
 - suivi sur plusieurs séances (cas fictifs ou réels)

Public cible

Massothérapeutes, physiothérapeutes, thérapeutes en techniques manuelles, praticien-ne-s en thérapies complémentaires, professionnel-le-s du mouvement (coach sportif, prof de yoga / pilates, etc.) souhaitant intégrer le massage sportif dans leur pratique.

Admission

- Avoir une carte d'identité valide
- Compléter et nous retourner un formulaire d'inscription

Prérequis

- Avoir minimum 18 ans (pour les - de 18 ans un accord parental est demandé)
- Parler la langue française niveau B1 minimum
- Formation accessible aux thérapeutes, praticiens en thérapies complémentaires ou professionnels du mouvement (coach sportif, prof de yoga, etc.)
- Posséder un certificat ou un diplôme en thérapie manuelle de minimum 50 heures

Diplôme délivré

Attestation de formation continue en Massage sportif

Durée de la formation

100 heures en présentiel, réparties en 2 formations de 50 h

Horaires de cours

8h30 – 17h00

Examen

Selon la version :

- 50 h : validation continue, évaluation pratique finale
- 2x50 h : examen théorique + pratique (cas clinique)

Formateurs

Dalia Prest

Thérapeute en massage, praticienne en thérapies complémentaires et accompagnement du mouvement (yoga, sport), formatrice d'adultes

Thomas Legendre

Massothérapeute, praticien en thérapie complémentaire

Prix de la formation

CHF 3'200.-
(support de cours PDF compris)

Le paiement en euros est possible selon le taux de change moyen officiel du jour

Contact

Guillaume Nouvel
École TCMA
Rue du Prieuré 23
1207 Genève

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

Massage sportif

Formation continue (100 h)

Objectifs généraux de la formation

- * Situer le massage sportif dans un traitement global et savoir quand l'utiliser
- * Acquérir les compétences thérapeutiques spécifiques aux différents types de sports (endurance, force, combat, sports collectifs, raquette, disciplines artistiques)
- * Identifier les principales pathologies et surcharges liées à l'activité physique et adapter les protocoles de massage
- * Être en sécurité dans la pratique : ergonomie du thérapeute, contre-indications, gestion des urgences mineures
- * Intégrer l'usage d'outils complémentaires (ventouses dynamiques, flossing, taping, guasha) dans un cadre thérapeutique
- * Développer à la fois des connaissances académiques (anatomie, physiologie, pathologie, psychologie du sportif) et des compétences axées sur la relation, l'écoute et l'accompagnement