

Accompagner le sportif par des techniques profondes et superficielles de massage bien-être

« Une spécialisation certifiante pour la préparation et la récupération du sportif »



Cette formation délivre une certification enregistrée au Répertoire Spécifique : RS7265.

Convention de partenariat avec Soyez Zen formations. Prise en charge possible par tous types de financements.

En quelques mots :

Massage sportif

Durée : 74 heures + Travail personnel obligatoire

Tarif : 1 750€

Modalités : Présentiel et distanciel

Horaires : 10h – 13h / 14h – 18h

Lieux : Paris (Arcueil), Bordeaux (Mérignac), Fréjus (Puget-sur-Argens)

Public concerné :

Personnes ayant déjà une expérience avérée du massage

Prérequis :

Vous devez justifier :

- d'une certification en massage bien-être et/ou :
- D'une expérience professionnelle en massage bien-être (spa, hôtel, centre de bien-être, etc.).

Nous contacter :

 09 83 99 26 37 / 06 60 69 88 85

 info@ecole-formationmassage.com

 146 Boulevard de Bazeilles,
Village des Talents Créatifs
83480 – Puget-sur-Argens

Ce que vous allez apprendre

- Accueillir un sportif, analyser sa pratique et ses contraintes pour adapter votre accompagnement.
- Identifier les limites légales et éthiques de votre intervention, afin de rester dans le cadre du massage bien-être non thérapeutique.
- Concevoir des protocoles sur mesure en combinant techniques suédoises, Deep Tissue et massage sportif.
- Mettre en œuvre des manœuvres superficielles et profondes adaptées aux groupes musculaires.
- Adopter des postures de travail sécurisantes pour le masseur.
- Assurer un suivi dans la durée : réévaluer la condition du sportif, ajuster le protocole et conseiller de bonnes pratiques entre les séances.

Une formation qui vous correspond si...

- Vous accompagnez des sportifs (amateurs ou professionnels).
- Vous souhaitez intégrer un massage technique, utile et reconnu.
- Vous voulez optimiser la récupération et prévenir les blessures.
- Vous recherchez une certification officielle.

Pourquoi choisir l'Institut Hypoténuse ?

- Une école reconnue depuis 30 ans
- Une pédagogie concrète et progressive.
- Des cours dans plusieurs villes en France.
- Masseur officiel du **Rugby Club Toulonnais**. Possibilité de masser les joueurs professionnels dont plusieurs Internationaux à l'issue de votre formation.
- Spécialiste du massage sportif depuis des années : championnats du Monde, d'Europe et de France de kite surf, Championnats de France de Karaté, de rugby sapeurs-pompiers, de nombreux sportifs de haut niveau massés par nos équipes.

Une équipe de référence

Cette formation est dirigée par Éric Darves-Bornoz, créateur de l'Institut Hypoténuse, co-fondateur et vice-président de la FFMTR (Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation) depuis sa création il y a 20 ans.

Avec plus de 30 ans d'engagement pour la reconnaissance du massage bien-être, il est également conférencier, consultant international et expert en création de concepts Spa, de protocoles de massages bien-être et de matériels spécifiques au massage.

Nos formateurs sont tous des professionnels en exercice, anciens élèves de l'Institut Hypoténuse, experts, passionnés et reconnus dans leur domaine.



Programme détaillé

La formation est structurée en 3 modules de formation (Suédois, Sportif, Deep Tissue) permettant de couvrir l'ensemble des compétences essentielles à l'accompagnement des sportifs :

Massage Suédois
+
Massages segmentaires
+
Aromathérapie

Massage Deep Tissue
+
Anatomie-Physiologie
+
Analyse de la demande

Massage Sportif
+
Techniques spécifiques
+
Massages complets
+
Étirements

1. Module Suédois (3 jours)

Objectifs :

Acquérir les bases du massage suédois pour réaliser des massages segmentaires (dos, jambes, bras...) et un massage corps entier, adaptés au sportif en détente ou récupération.

Au programme :

- Principes généraux, objectifs du massage suédois
- Maîtriser les fondamentaux et les techniques de base du massage pour répondre aux demandes clients
- Techniques segmentaires, protocoles de massage applicables aux : Dos/ Thorax, Jambes, Bras, Mains, Pieds
- Quadrilogie posturale® : Adapter ses postures et sa respiration afin d'éviter les traumatismes corporels
- Aromathérapie : Les principales huiles essentielles et végétales ainsi que la sécurité dans leur utilisation

À l'issue du module :

Vous savez réaliser un massage suédois complet et modulable, avec ou sans synergies aromatiques simples, dans le cadre du bien-être du sportif.

2. Module Deep Tissue (3 jours)

Objectifs :

Approfondir le travail myofascial et musculaire en Deep Tissue, avec une compréhension claire de l'anatomie et une analyse structurée de la demande, pour proposer des séances profondes mais sécurisées au sportif.

Au programme :

- Principes généraux, objectifs du massage Deep Tissue
- Les règles de sécurité et d'hygiène dans le massage
- Accueillir et analyser les demandes des clients
- Techniques avancées Deep Tissue : Dos / Thorax, Jambes, Bras
- Anatomie-Physiologie

À l'issue du module :

Vous savez réaliser des séances locales ou globales de Deep Tissue adaptées au sportif et cibler les zones de tension grâce aux repères anatomiques.



3. Module Massage Sportif (4 jours)

Objectifs :

Apprendre à préparer et à récupérer le sportif par le massage, en adaptant gestes, rythme et profondeur selon le moment d'intervention (pré / post-effort), dans un cadre strictement bien-être.

Au programme :

- Principes généraux, objectifs du massage sportif
- Questionnaire d'accueil
- Analyse de la demande
- Protocole de massage d'entretien et de préparation du sportif (avant et après les compétitions, périodes de repos)
- Techniques avancées du massage sportif
 - ❖ avant le sport : entretien, préparation, échauffement
 - ❖ pendant le sport, maintenir la performance musculaire pendant les épreuves (**exclusivité de notre école, offerte en plus du programme officiel**)
 - ❖ après le sport : récupération, restauration
- Techniques spécifiques
 - ❖ Étirements
 - ❖ Décoaptations douces
- Les blessures du sportif
 - ❖ Les différentes atteintes : musculaires, ligamentaires, tendineuses, articulaires, osseuses
- Aromathérapie du sportif
 - ❖ Les huiles végétales pour les sportifs
 - ❖ Les huiles essentielles pour les sportifs
 - ❖ Les mélanges types pour les sportifs

À l'issue du module :

Vous savez mener une séance de massage sportif ciblée ou complète, avant ou après l'effort, en intégrant au besoin des étirements adaptés.

Méthodes pédagogiques

La pédagogie de l'Institut Hypoténuse repose sur une alternance entre démonstrations, pratique encadrée, e-learning et mises en situation professionnelles, avec un fort accent sur la réalité du terrain sportif.

- Apprentissage des protocoles par démonstration et décomposition des gestes
- Mise en application avec alternance masseur/massé
- Exercices individuels, en sous-groupes et cas pratiques
- Jeux de rôles et échanges guidés inspirés de situations réelles
- Formation e-learning pour le module sur l'anatomie-physiologie
 - ❖ Cours, quiz et forum
- Remise d'un livret d'accueil, d'un cahier de cours et des supports pédagogiques complets

Adresses des lieux de formation :

- **Paris - Arcueil :**
18 rue Roger-Simon Barbox
94110 ARCUEIL
- **Bordeaux - Mérignac :**
18 avenue Ariane, Bât. U
33700 MERIGNAC
- **Puget-sur-Argens :**
146 Bd de Bazeilles, Le Village
des Talents Créatifs
83480 PUGET-SUR-ARGENS
- **Lyon / Nantes / Balma :**
À venir.

Dates :

Voir sur notre site internet.

Personnalisation de votre parcours :

En fonction de votre parcours professionnel et de vos formations antérieures, nous pouvons vous proposer un parcours de formation personnalisé.

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir plus d'informations au : 09 83 99 26 37.



Modalités d'évaluation

Après votre période d'entraînement personnel (il vous sera demandé de réaliser au minimum 8 massages par module) sur des modèles ou des amis, vous pourrez vous présenter à **l'examen final** qui sera réalisé devant **un jury de deux personnes**.

Les candidats seront évalués au moyen d'une **épreuve de mise en situation d'une durée de 60 minutes** pendant laquelle ils devront réaliser un massage du sportif ciblé après un questionnement du modèle, sur une zone de son choix qui réponde à la demande et aux caractéristiques constatées.

Cette formation est enregistrée au Répertoire Spécifique, elle délivre un certificat reconnu par l'État, et est éligible au CPF.

RS : 7265

Nom de la certification : « Accompagner le sportif par des techniques profondes et superficielles de massage bien-être. »

Plus d'informations sur : <https://www.moncompteformation.gouv.fr/>

Nous contacter :



Adresse :

MGE Diffusion Bien-Être
Institut Hypoténuse
146 Boulevard de Bazeilles,
83480 - Puget sur Argens



Téléphone :

Direction : 06 60 69 88 85
Secrétariat : 09 83 99 26 37



Adresse e-mail :

info@ecole-formationmassage.com



Site internet :

<https://www.ecole-formationmassage.com/accompagner-le-sportif-avec-des-techniques-profondes-et-superficielles-de-massage-bien-etre>

LES PLUS :



École reconnue :
Plus de 30 ans d'expérience !



Expertise : École dirigée par un
des plus grands experts
internationaux



Professionalisme : Les formateurs
sont des professionnels qualifiés, en
exercice, tous anciens élèves de
l'institut Hypoténuse



Optimisation progressive des
compétences

氣功
qi gong

Des postures étudiées pour être en
lien direct avec l'énergétique, issues
de plus de 50 ans de pratique du
Fondateur de l'école



TITRE OFFICIEL DU RS
*Certificats reconnus par la
FFMTR