

Formation Massage Sportif Deep Tissue



PAR CLÉMENT COTTET
VOTRE FORMATEUR
CONTACT : 06 08 70 48 82

Le Massage Sportif Deep Tissue se compose de techniques de massage profondes, réalisées dans la lenteur, et spécialement conçues pour cibler les tensions musculaires chroniques et les zones contractées.

Ce massage est très efficace pour réduire les tensions musculaires, améliorer l'élimination des toxines après un effort intense.

PUBLICS

Toute personne souhaitant :

- Travailler dans des instituts de massage ou centres de beauté, des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- Ou utiliser le massage sportif dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, coach et professeur de sport, etc.

LES OBJECTIFS

Se spécialiser dans le massage sportif

Acquérir de nouvelles techniques professionnelles

Savoir cibler les zones à masser

Formation Professionnalisante

TARIF (EN GROUPE) 500 €

(ACOMPTE DE 30%) - EN PRIVÉ 650€

6 STAGIAIRES MAXIMUM

3 JOURS DE FORMATION

MATÉRIEL À DISPOSITION

ATTESTATION DE FORMATION

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation.

Toutefois une connaissance préalable au massage bien-être est fortement recommandée.

Difficulté



Type

sur table
ou Futon

Massage
Huile

Validation

Attestation de Réussite



Contenu Pédagogique

Massage sportif

Deep Tissue

MOYENS PÉDAGOGIQUE :

Mise en situation ;
Alternance de donneur et de receveur ;
Protocole technique remis au stagiaire ;
Test et QCM.

MATÉRIELS :

Mis à disposition par Sweet Ôm
Montauban

FORMATEUR :

Clément COTTET, co-gérant de Sweet Ôm
Montauban, praticien et formateur
expérimenté en massage bien-être.

DÉBOUCHÉS

Prestation de services pour divers
établissements de bien être, en freelance, à
domicile. Perfectionnement, élargissement
des compétences pour le personnel.

DURÉE :

3 jours (8h-12h / 13h-18h)
Soit 21 heures de formation

NIVEAUX REQUIS

Tous niveaux d'étude
Une connaissance préalable au massage
bien-être est fortement recommandée

ATTESTATION DE FIN DE STAGE ET DE RÉUSSITE

A l'issue de la formation, une attestation de présence est donnée au stagiaire.

L'Attestation de réussite est soumise au passage devant un jury composé de professionnels
et la remise d'un dossier au centre de formation dans les 2 mois après la formation.

Cette attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée
de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x)
stagiaire(s) à l'issue du passage devant le jury.

Description du passage devant le jury :

Proposer un massage complet du corps

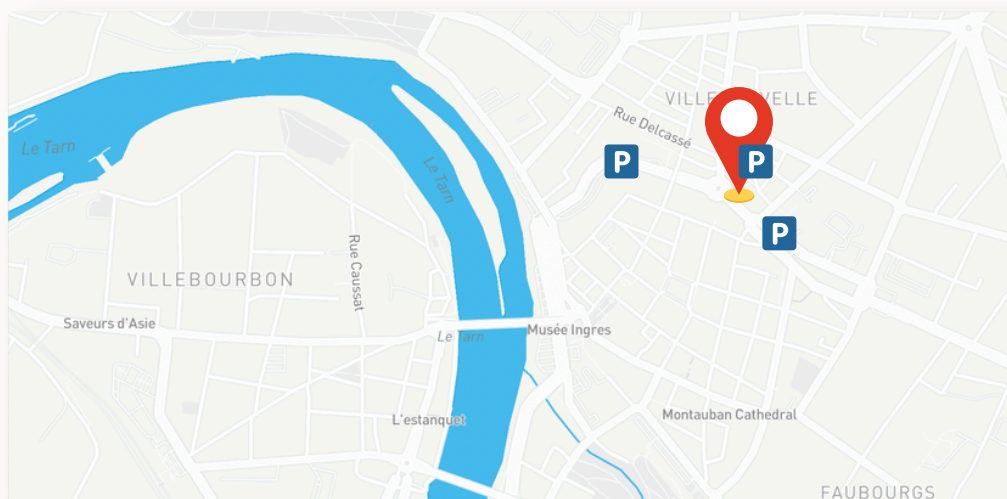
LIEU DE LA FORMATION



Sweet Ôm Formation
5 Place Charles Caperan
82000 Montauban
1er étage



GRATUIT
Rue de la Mandoule
PAYANT
Place Caperan
Q-Park Occitan Souterrain





PROGRAMME DE LA FORMATION DEEP TISSUE

JOUR	CONTENU PÉDAGOGIQUE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	CONTRÔLES CONNAISSANCES
JOUR 1 8H-12H 13H-17H	Introduction : Présentation et histoire du massage Sportif Deep Tissue Sensibilisation à l'anatomie palpatoire Techniques du massage : Face dorsale. Manœuvres sur le dos et les jambes : pétrissage, friction, percussion... Mise en pratique par les stagiaires	Élargir la palette de connaissances du stagiaire. Commencer la formation sur de bonnes bases. Apprentissage des techniques spécifiques au Massage Sportif Cibler et localiser les zones à masser sur la face dorsale Savoir mettre en pratique les connaissances auprès de sa future clientèle	Mise en situation Évaluation pratique
JOUR 2 8H-12H 13H-17H	Vérification des connaissances des techniques : Refaire un point au niveau pratique sur les techniques de la face dorsale Techniques du massage : Face ventrale. Mise en pratique par les stagiaires	Vérification des acquis. Apprentissage des techniques spécifiques au Massage Sportif Cibler et localiser les zones à masser sur la face ventrale Savoir mettre en pratique les connaissances auprès de sa future clientèle	Mise en situation Évaluation pratique
JOUR 3 9H-12H 13H-15H	Conclusion : Réalisation du massage complet du corps Échange des différents ressentis concernant ces techniques de massage.	Vérification des acquis. Adapter ces manœuvres suivant la morphologie des personnes Maîtriser un protocole complet de 60min Savoir mettre en pratique les connaissances auprès de la clientèle	Mise en situation Évaluation pratique QCM



Fiche stagiaire

COORDONNÉES DU STAGIAIRE

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Tél.

Email :

.....

Important : vous formez-vous dans le but de pratiquer professionnellement

cochez : ☐ Oui ☐ Non

Profession actuelle :

.....

Statut :

☐ Salarié(e)

☐ Travailleur indépendant

☐ Demandeur d'emploi

Décrire brièvement votre projet de formation :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Sweet Ôm enseigne des techniques de relaxation non thérapeutiques ni médicales.

L'attestation de formation n'a pas valeur de diplôme. Chaque participant déclare, par sa signature ci-dessous, être au courant de la législation concernant le massage en France.

Les femmes enceintes et les personnes récemment opérées ne peuvent suivre une formation. Tout problème de santé doit être signalé avant chaque inscription et avant toute participation à un module de formation.

Sweet Ôm ne peut être tenu responsable d'un accident survenant lors de la formation.

Sweet Ôm ne peut être tenue responsable de la pratique ultérieure qui sera faite des techniques enseignées.

Les photos et vidéos par les participant.e.s sont interdites pendant les cours. Les protocoles de massage de Sweet Ôm sont protégés par copyright et les participants s'engagent à ne pas les enseigner sous quelque forme que ce soit, sous peine de poursuites.

Les participants autorisent Sweet Ôm à utiliser à titre gracieux leur image (photos ou vidéos) dans le cadre de sa communication pendant 99 ans. En cas de refus, le transmettre par écrit à Sweet Ôm au moment des prises de vue.

Les participants et Sweet Ôm s'engagent à ne pas faire de prosélytisme religieux, ni politique, ni sectaire pendant les formations.

Sweet Ôm conseille d'espacer d'environ 1 à 3 mois chaque module, de façon à bien intégrer chaque technique.

DATE

SIGNATURE (PRÉCÉDÉE DE "LU ET APPROUVÉ")