

## Plan de cours

### Massage sportif 2 - 135h

#### **Formule pédagogique**

Enseignement magistral, pratiques en classe et en milieu sportif, ateliers, études de cas et mise en situation.

#### **Objectifs**

- Mieux comprendre le système nerveux et être en mesure d'agir de façon efficace dans l'intervention avec l'athlète.
- Utiliser la notion des lignes de fascia et d'activation musculaire pour améliorer la production de force et relâcher les plans musculaires les plus utilisés chez l'athlète.
- Explorer et mettre en pratique les différentes modalités disponibles pour le massothérapeute du sport.
- Perfectionner son intervention auprès de l'athlète afin de l'aider à atteindre son plein potentiel.

#### **Contenu de cours**

##### **Théorie – 35 heures au total**

- Massage dans le sport : mise à jour
- Neuropathie périphérique
- Anatomie pieds / main / abdomen
- Activation musculaire
- Ventouse Thérapeutiques : Fondamentaux et Tissue Conjonctif
- Modalité du massothérapeute du sport
- Glissement neural actif

##### **Pratique – 100 heures total (Techniques de massage sportif 2)**

- Ventouses dans le sport
- Ligne de fascia fonctionnel
- Taping neuroproprioceptif, dynamique et corrective
- Myologie et Manœuvres du pied / abdominaux / main
- Études de cas
- Neuropathie périphérique : évaluation, traitement par glissement neural actif
- Traitements blessures sportives
- Stages (2 jours en classe avec athlète)