

Plan de cours

Massage sportif - 285h

Formule pédagogique

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

Objectifs

- Comprendre comment préparer un athlète à la compétition.
- Utiliser des techniques spécialisées spécifiques pour aider un athlète à récupérer et se préparer à retourner au jeu.
- Connaître les blessures et les pathologies les plus fréquentes dans le sport (traumatologie).
- Apprendre à utiliser des tests musculaires spécifiques pour développer l'habileté à évaluer rapidement une situation et choisir l'intervention appropriée.
- Comprendre les objectifs et les effets de l'utilisation de la bande préventive (taping).
- Développer des connaissances de base en psychologie du sport et en préparation mentale.

Contenu de cours

Théorie – 97.5 heures au total

- Massothérapie du sport – 3.5h
- Physiologie – 15h
- Anatomie/Myologie – 34h
- Pathologies sportives – 26.5h
- Psychologie de la performance – 15h
- Modalités du massothérapeute du sport – 3.5h

Pratique – 142.5 heures total (Techniques de massage sportif)

- Techniques préparatoires - 22.5h
- Techniques récupératrices - 22.5h
- Techniques suédois spécialisé - 7.5h
- Étirements assistés - 22.5h
- Tests musculaires - 22.5h
- Traitements des blessures sportives - 22.5h
- Contentions souples préventives (Taping) - 15h
- Progression d'exercices de réhabilitation - 7.5h

Stages (sur site de compétition) - 45h