



## LE MASSAGE DU SPORTIF

### Objectif :

Etre capable de comprendre, respecter et appliquer le protocole du modelage sportif afin de :

- permettre une récupération meilleure et rapide
- redonner à la musculature du sportif sa souplesse initiale
- lui éviter les courbatures et contractures



### Contenu pédagogique :

- ❖ les indications et contre-indications - conseils à donner
  - ❖ le massage de préparation à l'effort (jambes)
  - ❖ les modelages de récupération pour les sportifs
    - le dos,
    - les jambes (antérieur et postérieur)
    - les bras
  - ❖ les étirements passifs des membres
- ❖ Les bons gestes et postures pour ne pas se fatiguer en massant



### Public concerné :

Personnes possédant une formation dans le domaine de l'Esthétique, du Sport, de la Santé, ou une solide expérience dans les modelages

### Intervenant :

**Stéphane QUERY**—formateur en Techniques de Massages en Suisse  
Co-fondateur de la FFMBE

**Dates de Formation :** 17-18 et 19 mai 2010 à Gréoux les bains

**Tarifs :** Entreprises - Salariés 470 €  
Stagiaires - Demandeurs Emploi - Candidats libres 390 €

**Validation :** Attestation de stage

**Nous contacter**

## **FORMATION CONSEIL THALATHERM**

Villa Coulet - Avenue des thermes

04800 GREOUX LES BAINS

 **04.92.77.66.36 04.92.77.69.28**

[www.formation-thalatherm.com](http://www.formation-thalatherm.com) - E-mail : [infos@formation-thalatherm.com](mailto:infos@formation-thalatherm.com)

8 rue des Fabres

13001 MARSEILLE

 **Tel. 04.91.91.26.42**

[www.institut-thalatherm.com](http://www.institut-thalatherm.com) - E-mail : [contact@institut-thalatherm.com](mailto:contact@institut-thalatherm.com)

