



IFJS

INSTITUT DE FORMATION
AU TOUCHER MASSAGE®

Deep Tissue et massage sportif

Le massage sportif est une discipline essentielle pour accompagner les athlètes dans leur préparation, leur performance, et leur récupération. Ce programme de formation, structuré en deux modules de trois jours, s'adresse aux professionnels souhaitant approfondir leurs connaissances et développer des compétences adaptées aux besoins spécifiques des sportifs. La formation intègre des techniques variées, allant des manœuvres psycho-sensorielles et neuro-musculaires aux protocoles avancés tels que le Deep Tissue et le travail myo-fascial.

Conforme aux normes Qualiopi, cette formation garantit une progression pédagogique claire, des objectifs précis et mesurables, et des méthodes adaptées pour chaque apprenant. Chaque journée est structurée autour de révisions, de cours théoriques, et de pratiques supervisées pour assurer une maîtrise progressive des techniques.

Les participants développeront leur compréhension de l'anatomie fonctionnelle, de la biomécanique, et des chaînes musculaires, tout en apprenant à construire des protocoles spécifiques pour la préparation à l'effort, la récupération, et l'entretien physique. Ce cursus est idéal pour les professionnels du massage bien-être, les thérapeutes corporels, et les praticiens en reconversion professionnelle souhaitant élargir leur champ d'expertise.

Au terme des 6 jours, une évaluation pratique permettra de valider les compétences acquises, et une attestation de formation sera délivrée. Les stagiaires repartiront avec une expertise approfondie, leur permettant de proposer des massages sur-mesure adaptés aux besoins des sportifs.

Durée : 6.00 jours (42.00 heures)

Profils des apprenants

- Professionnels du bien-être (masseurs, thérapeutes), coachs sportifs, et reconvertis dans les métiers du massage.

Prérequis

- Connaissances de base en massage ou expérience équivalente.

Accessibilité et délais d'accès

Prise en compte du handicap : Mme Armelle SIMON- armelle.simon@ifjs.fr.

15 jours (sous réserve de places disponibles).

Qualité et indicateurs de résultats

Nouvelle programmation 2025, en cours d'évaluation.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les besoins spécifiques des sportifs selon leur discipline.
- Maîtriser les manœuvres de base et avancées du massage sportif.
- Intégrer les notions d'anatomie fonctionnelle et de biomécanique dans la pratique.
- Construire des protocoles personnalisés pour la préparation, la récupération, et l'entretien physique.
- Évaluer les résultats des techniques appliquées et ajuster les massages en conséquence.

Contenu de la formation

- Introduction au massage sportif et massage de la face postérieure :
 - Les bases théoriques du massage.
 - Concepts de posture du masseur et ergonomie.
- La pratique sur le dos et les membres inférieurs (face postérieure) :
 - Introduction à la palpation anatomique des muscles superficiels (trapèzes, dorsaux, paravertébraux, deltoïdes, ischio-jambiers, triceps sural...).
 - Techniques sur le dos : effleurages, lissages, pétrissages longitudinales et transversales, pressions glissées, ponçage et percussions.
 - Techniques sur les membres inférieurs.
- Anatomie palpatoire et massage de la face antérieure :
 - Les techniques de mobilisation articulaire.
 - L'intégration des mobilisations dans le massage des membres inférieurs.
- Réaliser un protocole complet de massage sportif sur modèle.
 - Massage du dos, du buste, des membres inférieurs et abdomen.
- Focus sur la biomécanique et le massage profond :
 - Les concepts d'anatomie et introduction à la biomécanique : les principes fondamentaux.
 - Les différents types d'étirements : statiques et dynamiques.
 - Les axes de mobilités des différentes articulations.
 - Application dans le massage.
- Introduction technique au Deep tissue et au massage par segment :
 - La technique de Trigger point et points myo-fasciaux.
 - La pression Ischémique.
 - Les pressions glissées profondes.
 - La libération myo-fascial.
 - Application pratique dans le massage.
- Adapter aux profils sportifs et à la fonction du massage :
 - Établir un bilan structurel.
 - Définir les techniques adaptées.
 - La construction du massage.
 - Les différentes fonctions du massage : préparation à l'effort physique, récupération suite à l'effort physique, suivi et entretien du sportif.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formateur/trice certifié(e) et Professionnel(le) expert(e) dans le domaine.

Méthodes et ressources pédagogiques

- Méthodes pédagogiques : Nos méthodes privilégient les apprentissages en binômes, les démonstrations des formateurs, les mises en situations professionnelles concrètes, les temps d'analyse des pratiques autour de ce que chacun a pu expérimenter et les apports théoriques. Les préalables "IFJS" sous forme d'exercices permettant à chacun de se sentir en confiance, de faciliter les apprentissages, d'intégrer en douceur et en toute simplicité, la gestuelle.

Pour l'ensemble des formations proposées, notre pédagogie s'appuie sur **4 points fondamentaux** :

- 1- Une équipe expérimentée formée à notre pédagogie.
- 2- Une pédagogie adaptée, fondée sur la confiance en soi.
- 3- La pratique et l'expérience fondatrices de l'apprentissage.
- 4- Des techniques éprouvées, évolutives et créatives.

- Ressources pédagogiques : Support de formation remis à chaque participant. Accès à un espace apprenant tout au long de la formation (compléments de supports pédagogiques, documents informatifs, forum d'échanges).
- Lieux de formation : Les locaux sont conformes à la législation en vigueur en matière de sécurité et d'hygiène ; et répondent aux directives financières. Mise à disposition du matériel nécessaires à l'exercice de la pratique (tables de massages, huiles de massage spécifiques, paperboard et vidéoprojecteur).
- Matériel nécessaire à la pratique ; Livre pédagogique conseillé (Anatomie pour le Mouvement de Blandine Calais- Germain). Un grand drap de bain pour recouvrir la table (2m x 1m). Un paréo pour se couvrir et recevoir le massage. Une tenue souple pour pratiquer le massage. Un maillot de bain (2 pièces pour les femmes) pour recevoir le massage. Ongles courts exigés pour pratiquer. Petit matériel pour prise de notes.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Début de formation : Test d'auto-évaluation et recueil des attentes.
- Évaluation tout au long de la formation : Observation de la pratique et de la posture par le/la formateur/trice.
- Fin de formation : Évaluation continue durant la formation par observation de la pratique. Évaluation finale théorique (questionnaire de 30 minutes) + Évaluation pratique (1 heure) avec mise en situation réelle et selon des critères établis par la grille d'évaluation comportant 4 items : les compétences professionnelles, la mémorisation des techniques, la qualité des manœuvres et la connaissance théorique.
- Évaluation de la satisfaction des participants à la fin de la session via un questionnaire de feedback.

Modalités d'obtention :

Une attestation de réalisation de l'action de formation et de validation des compétences en Deep tissue et massage sportif sera remise à chaque participant ayant participé avec satisfaction à l'ensemble des journées et validé au moins 70% des compétences évaluées.

Tarifs coût pédagogique : Non assujetti TVA.

Tarif Prise en charge : 1 550.00 € (dont 50.00 € de frais d'inscription).

Tarif Individuel : 1 130.00 € (dont 50.00 € de frais d'inscription).

Modalités d'inscription :

Pré-inscription en ligne sur <https://ifjs.catalogueformpro.com/>. Pour plus de renseignements, notre équipe reste à votre disposition par mail à l'adresse contact@ifjs.fr ou par téléphone au 03.80.74.27.57.

Catégorie : Action de formation (art. L6313-3).