

PROGRAMME STAGE MASSAGE SPORTIF
VANNES

1° jour :

- Quelques exercices sur le poids du corps pour masser sans fatigue
- Réglage de la bonne hauteur de la table
- Massage des jambes en récupération (côté antérieur, massé sur le dos) : cuisse, adducteurs, genoux
- Massage des jambes en récupération (côté antérieur, massé sur le dos) : tibia, mollet, pieds
- Etirements passifs des membres inférieurs

2° jour :

- Massage du haut du dos, en récupération : trapèzes, omoplates, nuque (massé sur le ventre)
- Massage du bas du dos, en récupération : lombaires, fessiers (massé sur le ventre)
- Le Syndrome de Maigne / D12 / Thoraco-lombaire
- Massage des épaules et des bras, en récupération (massé sur le dos)
- Massage et étirements de la nuque + pectoraux (massé sur le dos)

3° jour :

- Massage de préparation à l'effort : massage des jambes (avec huile et sans huile de massage)
- Massage viscéral
- Massage de préparation à l'effort : haut du corps
- Massage des jambes en récupération à l'effort (côté postérieur, massé sur le ventre)
- Bilan du stage et dernières questions/réponses

4° jour :

- Les blessures courantes du sportif : blessures musculaires, tendineuses, ligamentaires, osseuses, blessures de la peau
- Diagnostics et prise en charge
- Savoir faire un bandage Strapping de la cheville
- Introduction au bandage K-Taping