

Représentante / Formatrice : PIRAINO FLAVIA, formatrice agréée et représentante de l'organisme de formation.  
**ORGANISME CERTIFIÉ QUALIOP!** : La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION.  
 Certificat 611811-1.

### Présentation et délai d'accès :

Apprentissage de la technique **Massage Bien-Etre Thai Sportif**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils théoriques liés à cette pratique. **L'inscription est possible jusqu'à 7 jours avant le début de la session dans la limite des places disponibles.**

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<b>Durée de la formation</b>	3 jours (21 heures)	2 jours (14 heures)
<b>Coût de la formation</b>	600 € TTC (Autofinancement ou fonds propre entreprise) 700 € TTC. (Prise en charge par un financeur public)	500 € TTC (Autofinancement ou fonds propre entreprise) 600 € TTC. (Prise en charge par un financeur public)

Les cours ont généralement lieu de **9h à 17h** (pause déjeuner d'1 heure), **soit 7 h / jour**. (Confirmation des horaires dans la convocation reçue avant la session).

### Dates et Lieu de la formation :

**Dates** : Voir le devis et/ou contrat de formation.

**Lieu** : 58 rue de Londres **MOUVAUX (59420)** (ou autre lieu convenu avec les apprenants en amont) Adresse définitive confirmée sur la convocation.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<b>Détail de la formation:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Présentation de la théorie &amp; anatomie liée à la technique enseignée,</li> <li>➔ Pratique d'échauffements en début de journée et/ou d'astuces essentielles à la bonne pratique du massage.</li> <li>➔ Apprentissage des gestes de bases, enchaînements, des postures de travail et des manipulations éventuelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Présentation du protocole enseigné,</li> <li>➔ Pratique d'échauffements en début de journée et/ou d'astuces essentielles à la bonne pratique du massage.</li> <li>➔ Apprentissage des gestes de bases, enchaînements, des postures de travail et des manipulations ; étirements plus spécifiques et poussés, ventouses et trigger point.</li> </ul>
<b>Déroulé des journées</b>	<p><b>Jour 1</b> : Prise de connaissance du déroulé de la formation, échauffements, apprentissages des postures de base, philosophie de la gestuelle, apprentissage théorique et pratique pour le masseur + prise de contact + début jambes postérieures</p> <p><b>Jour 2</b> : Rappels Jour 1+ apprentissage jambes postérieures + dos + début jambes antérieures</p> <p><b>Jour 3</b> : Révisions du jour 2 + apprentissage des bras + du décolleté, nuque visage + pratique et évaluation finale sur restitution complète du protocole.</p>	<p><b>Jour 1</b> : Prise de connaissance du déroulé de la formation, échauffements, apprentissage + jambes postérieures + dos + initiation ventouses et trigger point.</p> <p><b>Jour 2</b> : Rappels Jour 1 + apprentissage jambes antérieures + bras + nuque + initiation trigger point + pratique et évaluation finale sur restitution complète du protocole.</p>

### Objectifs Généraux de la formation :

Réaliser un protocole de massage visant à préparer, détendre ou récupérer les muscles sollicités lors de l'activité physique.  
 Adapter les techniques, intensités et zones travaillées en fonction du type de sport, de la condition physique et de l'objectif du bénéficiaire.  
 Assurer un suivi attentif et des conseils post-séance pour optimiser la récupération.

### Objectifs Opérationnels de la formation : À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. **Préparer** le matériel et l'environnement de travail en fonction des objectifs (préparation, récupération).
2. **Réaliser** un massage ciblé sur les zones musculaires sollicitées par l'activité physique.
3. **Ajuster** les techniques et la pression selon le type de sport et l'état physique du bénéficiaire.
4. **Identifier** les contre-indications spécifiques au massage **Sportif**.
5. **Évaluer** l'efficacité de la séance et proposer des conseils post-massage.

**Condition d'admission** : Veuillez retrouver les détails dans la plaquette de vente HominiSens. (Pas de prérequis certifiant obligatoires mais plutôt prérequis humains et physiques préconisés)

**Méthode pédagogique** : Groupe de 4 stagiaires maximum. L'enseignement dispensé est essentiellement pratique. Cette dernière est entièrement retrouvée dans le book de formation du stagiaire fourni en début de session. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur les participants. La pratique se réalise dans le meilleur des cas par binôme, l'un sur l'autre. Cela permet ainsi d'obtenir le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. Le formateur pourra en outre demander aux participants de pratiquer sur lui une partie au hasard de la technique enseignée, corrigera les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. Une relecture du protocole est réalisée par demi-journée pour refaire le point sur les acquisitions et les questions qui devraient persister. Les dernières heures de formation du dernier jour servent à restituer le protocole dans son intégralité pour le stagiaire, guidé par le formateur. Cette dernière pratique sera donc soumise à une évaluation/appréciation finale annexée à l'attestation de formation dispensée. Elle reprend la capacité du stagiaire à respecter le protocole, la sécurité, l'hygiène ou encore la fluidité de la pratique. L'attestation sera envoyée au stagiaire par mail (ce certificat n'a pas la valeur d'un diplôme d'Etat).

**Moyens pédagogiques** : Table de massage, coussins de confort, huile, support de cours écrit / affichage + Soutien oral lors de la pratique finale

**Engagement du formateur** : Donner la prestation définie dans cette annexe. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

PIRAINO Flavia  
 HOMINISENS FORMATIONS