



Programme de Formation

MARDI 14 AVRIL 2026

Récupération Manuelle du sportif

484 Rue Antoine de Saint-Exupéry
14760 Bretteville-sur-Odon
contact@caentraining.com
02.31.91.76.55



CAEN TRAINING FORMATIONS

Objectifs de la formation :

Former les participants aux bases du massage sportif de récupération afin de favoriser la détente, la récupération et le bien-être du sportif, dans un cadre préventif, éducatif et non thérapeutique.

Contenu de la formation :

- Rappels d'anatomie fonctionnelle
- Principes de la récupération après l'effort
- Cadre et limites du massage sportif
- Effets du massage sur le corps
- Posture et communication
- Techniques manuelles de base
- Protocoles de récupération
- Contre-indications et hygiène

Modalités de la formation :

- Démonstrations par le formateur
- Ateliers pratiques en binômes

Pré-requis :

Être éducateur, entraîneur ou encadrant sportif.

Évaluation des compétences :

Exercice pratique : réalisation d'un protocole de massage sportif

Certification :

- Attestation de suivi de formation
- Synthèse des points clés

Cadre légal :

Massage sportif à visée de récupération, de bien-être et de prévention, strictement non thérapeutique et non médical.

Financements possibles :

Financement personnel

Plan de développement de compétences entreprise (OPCO)

Accessibilité

Locaux et contenus accessibles aux personnes en situation de handicap.

Référent handicap : Jérémy Soulet