

## **Module 1 : Trigger point (14 heures)**

Les trigger points sont connus comme des nœuds de contraction musculaire. L'objectif de ce module est de :

- Comprendre pourquoi des muscles sont contracturés
- Explications des raisons pour lesquelles certains le sont plus que d'autres
- Savoir repérer les contractures avec la palpation (auto-massages et massages)
- Expliquer les douleurs projetées dans des zones précises du corps et proposer des étirements associés.

## **Module 2 : Massage de Récupération et de bien être (7 heures)**

Cette formation vous permettra de réaliser un massage de récupération sportive de 10 à 30 minutes en fin de séance de coaching.

Ce massage s'effectue sur un tapis de sol et peut se faire quelque soit le lieu du coaching : domicile, parc, hôtel, entreprise...

Il est composé principalement de pressions avec les doigts, paumes, avant-bras et de mobilisations des muscles du receveur sur les parties du corps suivantes : nuque, dos, membres supérieurs et inférieurs.

## **Module 3 : Massage Assis (7 heures)**

Le massage assis ou AMMA est une méthode de détente et de relaxation, pratiquée sur une chaise ergonomique adéquate. « Soulager par le toucher », cette pratique permet de lutter contre le stress. On la retrouve dans les entreprises, mais aussi dans les lieux publics avec des stands pour promouvoir cette technique facile à mettre en place. La pratique de cette séance est menée sur une personne habillée, sur l'ensemble de la partie haute du corps, entre 15 et 30 min par un enchaînement précis. Elle se compose de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages.

Objectifs : Apprentissage des différentes techniques, scénographie de la séance type.

## **Module 4 : Trigger Points & Massage Assis (14 heures)**

Technique alliant les éléments vus dans le module sur les trigger points et celui sur le massage assis.

L'accès au module 4 ne s'effectuera que dans le cas des validations des modules 1 et 3.