



Suédosportif

le massage bien-être au service de la performance



Présentation

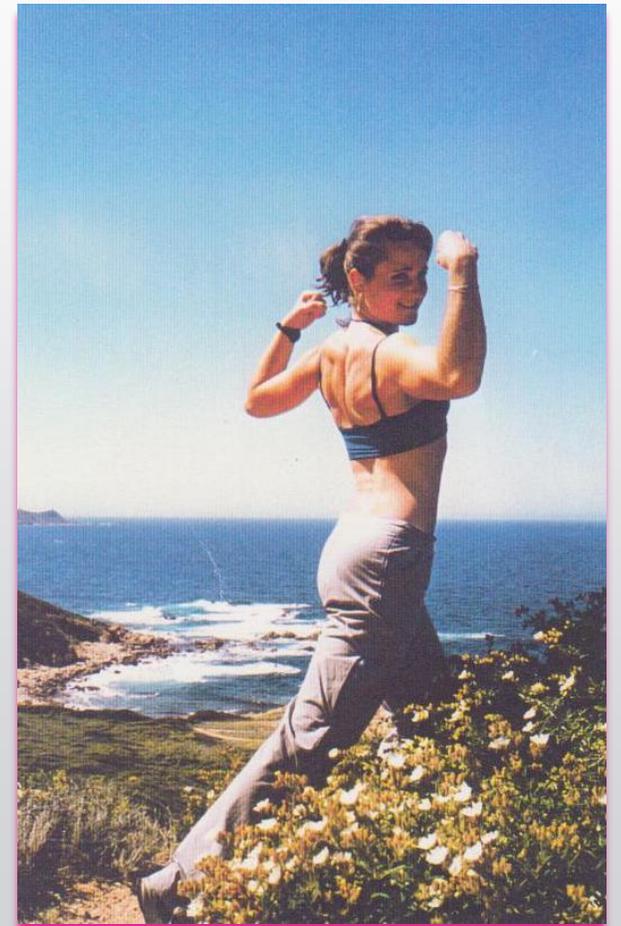


Gaëlle Le Corre / Daniel Paré *co-fondateur du centre*

- **Coach sportif** Brevet d'Etat (BEMF) 2000
- **Massothérapeute** (titre Canadien) 2002
- **Ergonome** (geste et posture / prévention santé)
- **Formatrice** en techniques de massage en France et à l'étranger depuis 2005
- **Conférencière** France/étranger
- **Responsable** Azur massage formations / Aix les bains
- Spécialités: **massage suédois, sportif, femme enceinte, ergonomie**

Qui de mieux qu'un(e) (ex) sportif, coach sportif pour comprendre les besoins des sportifs?

- ARTS MARTIAUX: karaté
- VTT: titre championne de La Réunion Cross Country 2000
- TRAILS: vainqueur du challenge des montagnes Corses 2001
- FITNESS:
Brevet d'Etat des Métiers de la Forme
Fitness / préparation physique / musculation



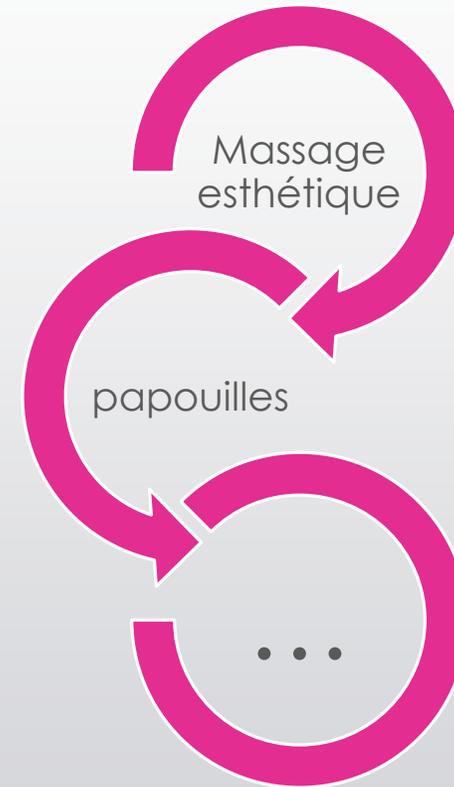
La massothérapie au Québec Canada



- Une formation de plus de 1000 heures en techniques de massage
- Des massages thérapeutiques en clinique privée et en spa santé
- Une approche corporelle globale d'une durée de 60 à 90 minutes
- Un environnement soigné sur tous les plans même pour de la thérapie: kinesthésique, visuel, auditif



Le choix du sportif français en matière de massage



Au carrefour des deux influences...

Thérapeutique

Bien-être


Suédosportif

le massage bien-être au service de la performance

Le massage en France

Le massage kiné

- Indispensable en traitement thérapeutique pur
- Travaille sur les **blessures et pathologies** de manière localisée
- Durée limitée de 15 à 30 minutes maximum
- Environnement médicalisé

Le massage esthétique & spa

Agréable et relaxant (environnement, musique...)
Le plus souvent des papouilles
Manque de connaissances anatomique
Manque de connaissances effets physio du massage
Pas d'adaptabilité

Le massage suédo Sportif

- **Massage suédois (USA Canada):**

Très riche en techniques / profond / relaxant/ tonique / très musculaire/ spécifique

- **Deep tissue (USA):** massage très lent et très profond

- **Massage thaï :** *pressions et étirements, balancements, circumductions, etc.*

- **Etirements passifs**

- **Techniques de récupération post-effort**

- **Massage ultra-cocooning**

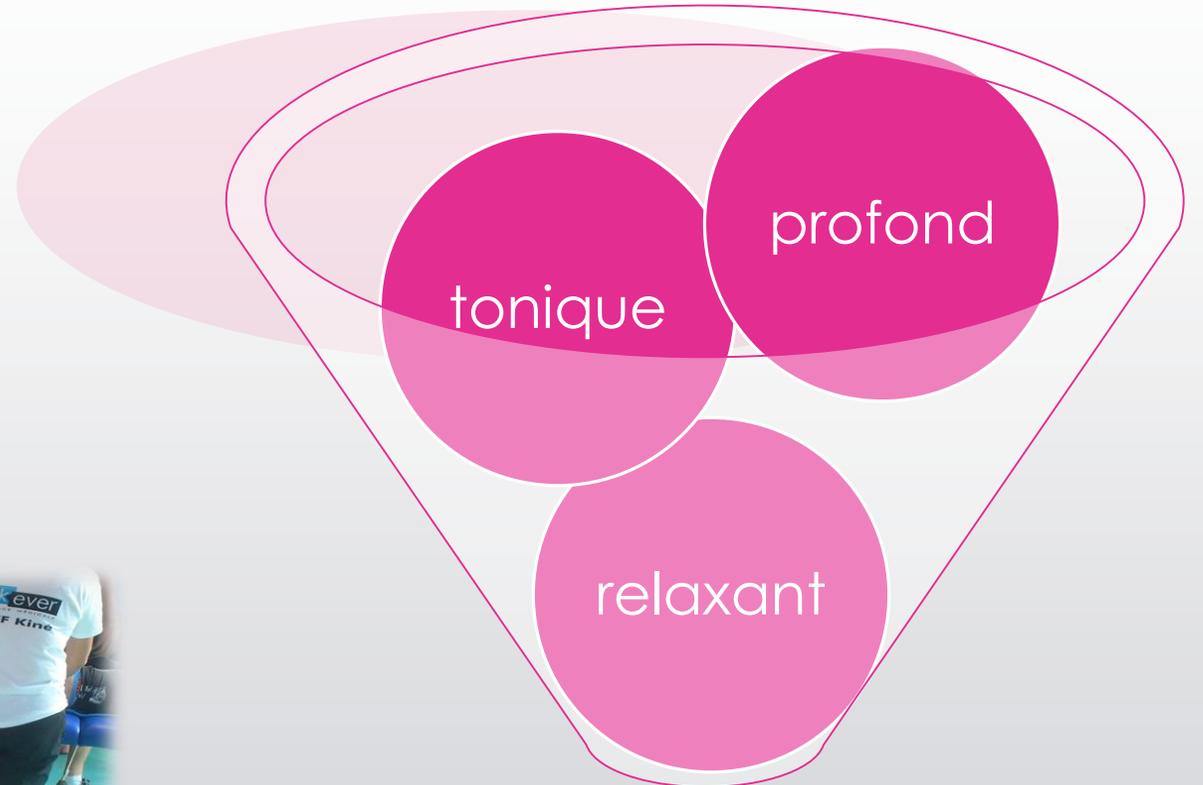


Le massage SuédOsportif: des effets physiologiques avant tout

- ▶ Travaille sur la détente musculaire globale et localisée
- ▶ Assouplit les tissus musculaires et tégumentaires
- ▶ Aide à relâcher les tensions et raideurs musculaires
- ▶ Soulage les articulations par voie de conséquence
- ▶ Défait des adhérences entre les fascias
- ▶ Favorise la circulation sanguine (oxygénation et nutrition des tissus)
- ▶ Favorise la relaxation mentale

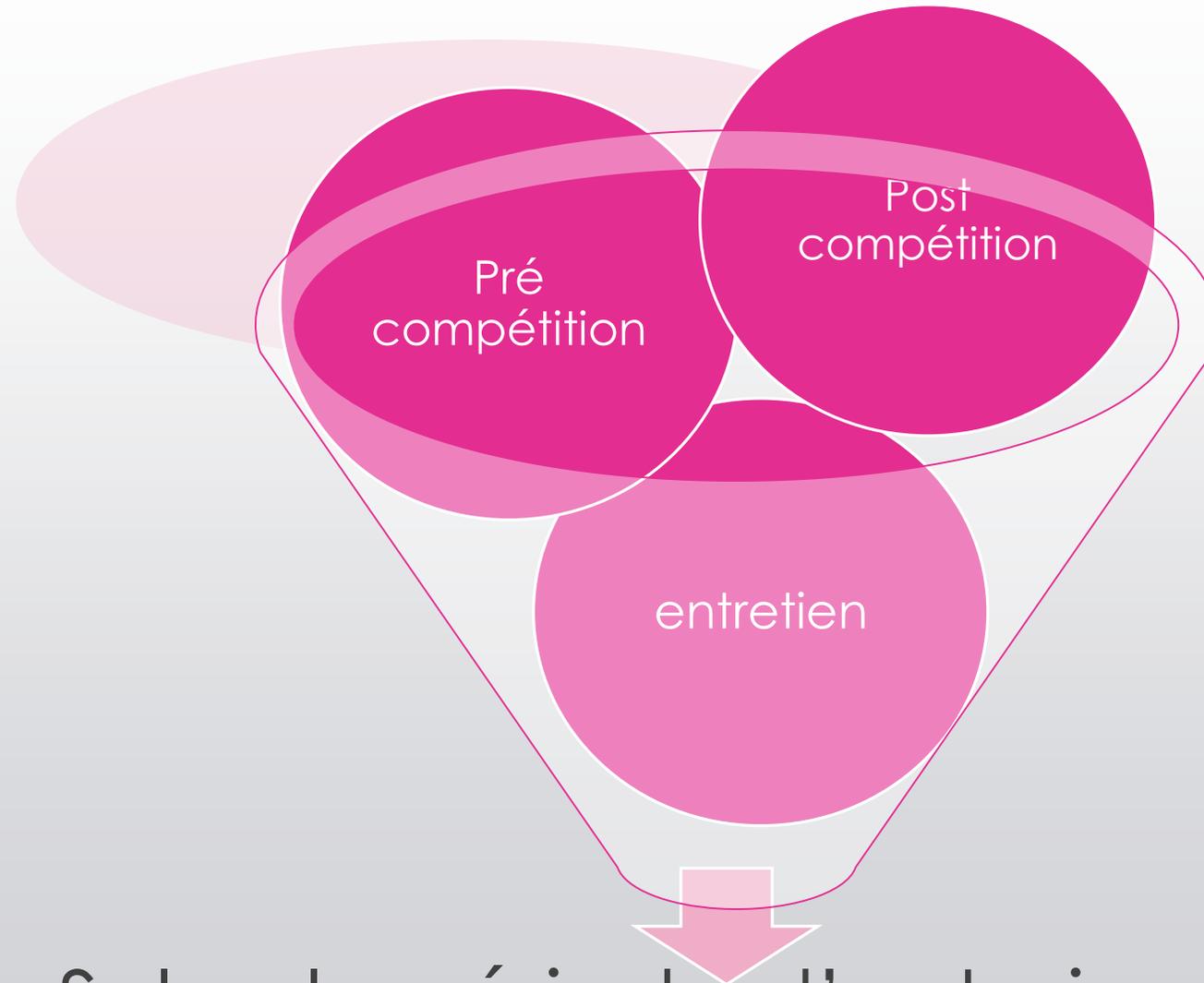


Le massage sportif: qu'est-ce ?



Selon les besoins spécifiques

Le massage sportif: qu'est-ce ?



Selon la période d'entraînement

Le massage sportif: Des connaissances spécifiques

Discipline sportive

Les groupes musculaires sollicités
Les contraintes articulaires
Les zones à prioriser



Période d'entraînement

- Choix des manœuvres
- Choix du rythme et de l'intensité
- Durée du massage
- Pression adaptée
- Etc.



Le massage sportif autour de la compétition...

Pré compétition

- Préparation musculo articulaire
- Mise en condition
- Souvent réservé au staff kiné
- Durée 15 minutes maximum

Le massage sportif autour de la compétition...

Pré
compétition

Post
compétition

- Zones corporelles à prioriser
- Timing en conséquence
- Rythme, intensité pression adaptée
- Choix des manœuvres
- Intervention kinés, ostéos, masseurs
- Durée générale de 20 à 40 minutes

Le massage sportif autour de la compétition...

Post Compétition

- Zones corporelles à prioriser
- Timing en conséquence
- Rythme, intensité pression adaptée
- Choix des manœuvres
- Intervention kinés, ostéos, masseurs
- Durée générale de 20 minutes



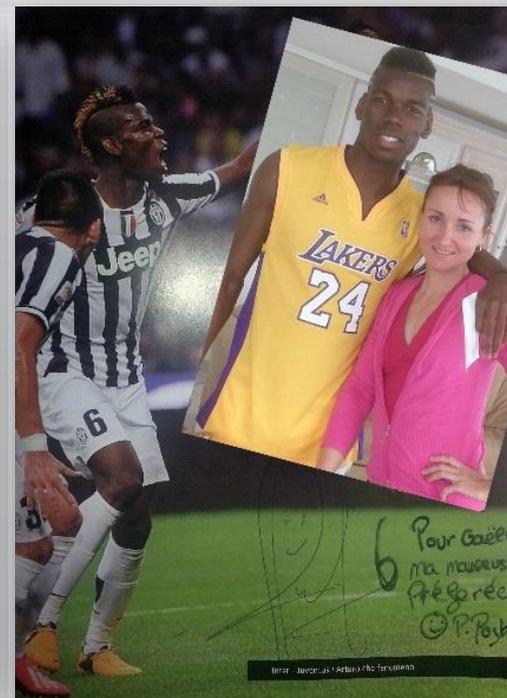
Le massage sportif autour de la compétition...

Massage en
entretien


Suédosportif
le massage bien-être au service de la performance



Des athlètes adeptes du suédOsprtif



Formations professionnelles

Aix les bains



- 10 modules
- Un stage pratique :
En 2017 sur le trail « la 6000D+ » à la Plagne 73
- Une évaluation finale
- Certification masseur SUEDOSPORTIF

www.azurmassages.com

www.suedosportif.com

Formations professionnelles Aix les bains

A qui s'adressent nos formations

- Praticiens en massage bien-être
- Esthéticiennes
- **Coachs sportifs**
- Personnel médical
- Reconversions professionnelles

www.azurmassages.com - www.suedosportif.com





Azur formations professionnelles
massages



eona

votre corps est essentiel



Suédosportif

le massage bien-être au service de la performance

bodynova