



Technique de Massage

Cours théorique & pratique



Massage



Le Sportif



Massage



Cours donné par Muriel Buffet-Michaud

2017 Sportif

©beaurivage

Table des matières

THEORIE	3
QU'EST-CE QUE LE MASSAGE ?	3
ENTORSES ET ELONGATIONS.....	4
QUELLE RELATION : ALIMENTATION ↔ ETAT DES MUSCLES.	5
TRUC – ASTUCE	5
LEXIQUE : QU'EST-CE QUE C'EST UN OU UNE ... ?	6
MUSCLE & MASSAGE :.....	7
LA CRAMPE ... & SON TRAITEMENT.....	7
<i>Traitement rapide :</i>	7
<i>Le décollement du diaphragme :</i>	7
<i>Conseils après l'effort :</i>	8
TECHNIQUES DE MASSAGE CLASSIQUE.	9
MOUVEMENTS DE BASE :	9
HUILEZ LA PARTIE A MASSER.....	9
TECHNIQUE DU MASSAGE « SPORTIF »	12
LES MOUVEMENTS :	12
JAMBES ARRIERE (UNE JAMBE PUIS L'AUTRE).....	13
INSTALLEZ LE/LA CLIENT(E) :	13
LES FESSIERS ET LE DOS	15
INSTALLEZ LE/LA CLIENT(E) :	15
LES BRAS (ARRIERE)	18
<i>Installez le/la client(e) :</i>	18
LA NUQUE (ARRIERE)	20
<i>Installez le/la client(e) :</i>	20
LES PIEDS ET LES JAMBES (DEVANT, UNE JAMBE PUIS L'AUTRE)	21
INSTALLEZ LE/LA CLIENT(E) :	21
L'ABDOMEN ET LE TORSE	24
INSTALLEZ LE/LA CLIENT(E) :	24
LES BRAS.....	25
INSTALLEZ LE/LA CLIENT(E) :	25
INDICATIONS	27
CONTRE-INDICATIONS.....	27
ANNEXE 1 : MUSCLES FACE ANTÉRIEUREANNEXE 2 : MUSCLES FACE POSTÉRIEURENOTES PERSONNELLES :	28

INDICATIONS

- Pour toutes personnes ayant droit aux massages.
- Pour la prophylaxie du bien-être.
- Pour ceux qui sont accidentés attendre 2 à 3 jours. Après il y aura possibilité de travailler sur ou à proximité de la partie concernée.

CONTRE-INDICATIONS

Sclérose en plaque

Hernie aiguë

Maladie de la peau

La fièvre

La maladie du sang

Les varices

Les thromboses

Les cas cancéreux

La goutte

Les femmes enceintes

Durant la période des règles

Les personnes épileptiques

Ceux qui ont un appareil pour le cœur

Insuffisance rénale

Hémophiles avec problèmes circulatoires

Maladie des os de verre

Autre

