



DUBARRY BEAUTÉ ACADEMY  
CENTRE DE FORMATION ESTHÉTIQUE & BIEN-ÊTRE

## INITIATION AU PERFECTIONNEMENT MASSAGE

En présentiel

Lieu : Campus de l'Olympique de Marseille 92 rue Jules Isaac 13009 Marseille

ORGANISME DE FORMATION : DUBARRY BEAUTE ACADEMY – 30 rue Sainte Anne 83190 OLLIOULES – N° TVA intracommunautaire FR5 853846798 – tél : 06.26.87.16.70 – mail : [contact@dubarryacademy.fr](mailto:contact@dubarryacademy.fr) – site web : [www.dubarryacademy.fr](http://www.dubarryacademy.fr) – code APE : 9602B – Siret : 853 846 798 00017. Organisme de formation professionnelle enregistré sous le n°93830617683 auprès de la préfecture de la région PACA – exonérée de TVA Art.261.4.4a du CGI

Certifié Qualiopi en Décembre 2021

INTITULE : PERFECTIONNEMENT MASSAGE

PRÉ-REQUIS : Cette formation s'adresse à un public ayant déjà participé à une formation massage

MOYENS PÉDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT : Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes

LES MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRÉCIER LES RESULTATS : Mise en pratique et validation des acquis

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Appliquer les techniques de massage apprises dans un contexte réel, au sein d'un campus sportif, en travaillant directement sur des athlètes professionnels de haut niveau. Adapter les gestes et méthodes aux besoins spécifiques des sportifs, en tenant compte de leur masse musculaire. Savoir doser la pression exercée pour optimiser la récupération sans provoquer de fatigue excessive. Comprendre les fréquences et rythmes à respecter pour préserver l'intégrité musculaire et favoriser une régénération optimale.



DUBARRY BEAUTÉ ACADEMY  
CENTRE DE FORMATION ESTHÉTIQUE & BIEN-ÊTRE

BUTS :

- Soulagement des douleurs musculaires
- Diminution du stress et réconfortant
- Adaptation des massages à des sportifs professionnels

Spécificité du Perfectionnement massage :

1. Adaptation aux besoins des athlètes de haut niveau : Les sportifs professionnels ont des exigences physiques élevées. Le massage dans ce contexte doit être adapté à des besoins précis comme la récupération musculaire après des efforts intenses, la prévention des blessures et l'optimisation des performances.
3. Gestion de la pression et du rythme : Le praticien doit apprendre à doser la pression en fonction de la masse musculaire de chaque athlète et de l'état de fatigue de ses muscles.
5. Environnement de haute performance : Le campus sportif est un lieu où la performance est au centre de l'attention. Le massage doit donc répondre à des exigences de précision, d'efficacité et de rapidité pour favoriser la récupération dans des délais serrés, souvent entre des entraînements ou compétitions rapprochés.
6. Connaissance approfondie de la physiologie sportive : Le perfectionnement du massage dans un contexte sportif nécessite une compréhension fine de la physiologie des athlètes, notamment les mécanismes de récupération, les cycles de fatigue et les blessures fréquentes.

PUBLIC VISE : Chefs d'entreprises, salariés, demandeurs d'emploi et toutes les personnes souhaitant pratiquer le massage sportif et maîtrisant les bases du massage.

DURÉE : 1 journée de 4h de 9h00 à 13h00



DUBARRY BEAUTÉ ACADEMY  
CENTRE DE FORMATION ESTHÉTIQUE & BIEN-ÊTRE

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRECIATION DES RESULTATS :

Contrôle en continue du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), puis évaluation par une mise en pratique sur les sportifs professionnels, clôturée par la remise d'une attestation de fin de formation.

OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUES :

Outils : Un support remis contenant :

Un cours théorique sur l'adaptation des massages destinés aux sportifs de haut niveau (règles à respecter sur les fréquences, les durées, les techniques sur les grosses musculatures, les précautions...)

MATÉRIELS FOURNIS : Hot Cabi avec des serviettes chaudes pour le dos et les pieds

- 1 table de massage par stagiaire
- Huile de massage à l'amande douce non parfumée
- Gel hydroalcoolique
- Un coussin et taie
- Une jupe de table sur chaque table de massage
- Un lot de linge par stagiaire : deux grandes serviettes + une petite

MATÉRIELS A APPORTER :

Stylo

2 grandes serviettes claires et une petite pour la poitrine

COMPÉTENCES VISÉES : Savoir personnaliser le massage en fonction de la discipline sportive, de l'intensité de l'effort, des blessures ou tensions spécifiques, et des objectifs de chaque athlète (récupération, préparation à une compétition, etc.).



DUBARRY BEAUTÉ ACADEMY  
CENTRE DE FORMATION ESTHÉTIQUE & BIEN-ÊTRE

MODALITE D'EVALUATION : Observation et supervision pendant tout le long de la formation et grille d'évaluation. Test Théorique.

-----

PROGRAMME :

JOUR 1 (4H)

9h00 à 10h30

Présentation générale et visite du campus de l'Olympique de Marseille et de l'équipe du club.

Théorie :

- Particularités des massages effectués sur une équipe de sportifs de haut niveau professionnelle
- Objectifs des massages avant-match et post-match
- Connaître les durées adaptées pour éviter de fatiguer le corps avant un match, les fréquences de massages adaptées
- Temps de récupération après un match
- Repérer les signes de fatigue musculaire et les gestes à effectuer en conséquence
- Huiles hypoallergéniques adaptées au besoin du sportif- Savoir masser une grosse masse musculaire et adapter sa pression en conséquence

10h30 - 12h30

Mise en Pratique sur les sportifs de l'Olympique de Marseille

Mises en pratique encadrées par la formatrice.

Supervision, corrections des gestes et de la posture.

Évaluation des mises en pratique

12h30 - 13h00

Test théorique et correction pour évaluer l'acquisition des connaissances théoriques

Remise des attestations de formation