

# Programme de Formation

## Massage Trigger Points (1 jour)

**Formateur : Jérôme Parigot**

### Présentation

Cette formation d'une journée vous transmet les compétences essentielles pour pratiquer la technique des **Trigger Points**. Cette méthode de massage profond vise à localiser et à désactiver les nœuds musculaires, soulageant ainsi les tensions chroniques et améliorant la récupération physique.

Vous apprendrez à identifier les points gâchettes et à utiliser des techniques précises pour soulager la douleur et restaurer la mobilité, offrant ainsi un mieux-être profond à vos clients.

---

### Les bienfaits du Massage Trigger Points

- ☐ Soulagement des douleurs musculaires chroniques
- ☐ Amélioration de la mobilité et de la souplesse
- ☐ Accélération de la récupération après l'effort
- ☐ Libération des tensions et du stress
- ☐ Correction des déséquilibres posturaux

---

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ☐ Expliquer les principes et l'origine des Trigger Points.
- ☐ Identifier les principaux muscles et zones concernés par les tensions.
- ☐ Appliquer des techniques précises pour désactiver les points gâchettes.
- ☐ Intégrer les techniques de Trigger Points dans un protocole de massage.
- ☐ Adapter la pression et les manœuvres en fonction des besoins du client.

---

### Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- ☐ Professionnels du bien-être (masseurs, ostéopathes, etc.).
  - ☐ Personnes souhaitant se spécialiser dans les techniques de massage profond.
  - ☐ Sportifs ou coachs sportifs désirant intégrer ces méthodes à leur pratique.
-

## Prérequis

- ☐ Une expérience en massage ou en techniques de bien-être est indispensable. Une connaissance de base en anatomie est un plus.
- 

## Durée et horaires

- ☐ **Durée** : 1 journée – 7 heures de formation
  - ☐ **Horaires** : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00
  - ☐ **Pause** : 10 minutes par demi-journée
- 

## Effectif et modalités

- ☐ Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
- ☐ Possibilité de formation individuelle sur demande
- ☐ Tarifs :
  - Formation en groupe : 250 €
  - Formation individuelle : 250 €  
(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

### Précisions :

- ☐ La formation individuelle permet une attention personnalisée et un suivi complet du stagiaire.
  - ☐ Toute demande de session individuelle doit être confirmée à l'avance, avec le règlement du tarif spécifique.
- 

## Tenue et matériel à prévoir

- ☐ Tenue confortable (legging, t-shirt).
  - ☐ Ongles courts et soignés.
  - ☐ Serviettes ou plaid pour couvrir la table et le modèle.
- 

## Méthodes pédagogiques

- ☐ Apports théoriques sur les bases anatomiques et physiologiques.
  - ☐ Démonstrations détaillées du formateur.
  - ☐ Pratique supervisée en binôme.
  - ☐ Corrections individualisées et feedback en temps réel.
-

## Programme détaillé

### Jour 1 – Théorie, pratique et évaluation finale

#### ☐ **Matin**

- **Introduction aux Trigger Points** : Définition et origine. Comprendre les mécanismes des tensions musculaires et leur localisation.
- **Anatomie et physiologie appliquées** : Revue des principaux muscles et zones concernées par les Trigger Points. Comprendre les chaînes musculaires et leurs interactions.
- **Démonstration** : Le formateur présente les techniques de base et leur application.

#### ☐ **Après-midi**

- **Pratique supervisée** : Mise en situation avec échanges de rôles (praticien/client). Le formateur corrige les gestes et améliore la précision.
  - **Protocole de traitement** : Intégration des techniques de Trigger Points dans un protocole de massage complet. Apprentissage de l'adaptation en fonction des besoins du client (sportif, sédentaire, etc.).
  - **Évaluation pratique finale** : Test pour valider l'acquisition des techniques. Questions-réponses pour clarifier les points théoriques.
  - **Clôture** : Débriefing collectif et remise de l'attestation de fin de formation.
- 

## Modalités d'évaluation

- ☐ **Évaluation continue** tout au long de la formation par le formateur.
- ☐ **Évaluation pratique individuelle** à la fin de la formation.
- ☐ **Questionnaire de satisfaction** stagiaire en fin de formation.

## Modalités d'inscription et de règlement

- ☐ Les inscriptions se font par téléphone, un dossier est transmis par email.
- ☐ Un acompte de 20 % est requis avec le dossier dûment rempli lors de l'inscription.
- ☐ Le solde doit être réglé avant le début de la formation ou le premier jour.
- ☐ Le règlement peut être effectué par chèque, virement ou espèces.
- ☐ Des modalités de paiement en plusieurs fois peuvent être mises en place sur demande.

## Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée en amont, afin d'adapter les modalités d'accueil et de formation dans les meilleures conditions.

.