Leon Ecole du bien etre
40 rue
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480

🏛️ Massage Sportif 🏛️

💬 Le mot de la formatrice
"Ce massage est un retour aux sources. Il honore le corps comme le faisaient les Grecs : dans sa force, son souffle, et sa noblesse. Je le transmets comme un rituel de régénération, un art du toucher puissant et conscient, au service du mouvement et de l'équilibre intérieur."
— Leontina, fondatrice de l'École Léon du Bien-Être.

🌿 Massage Sportif – Une Alliance entre Force, Savoir et Sagesse Ancienne
Dans la Grèce antique, berceau de notre civilisation occidentale, les athlètes s'entraînaient déjà avec rigueur, honneur et discipline.
Mais pour maintenir leur corps en équilibre, ils faisaient appel à un art subtil : le massage.

C'est Hippocrate, père de la médecine, qui en parlait le mieux. Il affirmait que :

"Le massage peut assouplir un muscle dur, raffermir un muscle mou, réchauffer le froid et refroidir l'excès de chaleur."
Une vision globale, équilibrée et profondément humaine, qui inspire encore aujourd'hui notre approche.

🔷 Un massage à la croisée des temps
Le Massage Sportif que nous proposons s'ancre dans cette tradition millénaire, tout en intégrant les connaissances modernes en anatomie et physiologie musculaire.
Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent accompagner le mouvement du corps, soutenir la performance physique, mais aussi faciliter la récupération, prévenir les tensions et éveiller la conscience corporelle.

🤸 Une approche holistique et puissante
Ce massage est bien plus qu'un simple protocole de préparation ou de récupération :
C'est une rencontre entre le praticien et le corps en mouvement, un dialogue entre la main et le muscle, une harmonisation du flux vital.

Il allie :

Des gestes précis et profonds : pressions, pétrissages, mobilisations ciblées.

Leon Ecole du bien etre
40 rue
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480

Une écoute du rythme du corps et de ses besoins spécifiques.

Un souffle de présence, un toucher conscient, une posture alignée.

Une énergie bienveillante qui relie le physique, le mental et l'émotionnel.

Une formation pensée avec l'âme du thérapeute antique
Notre formation Massage Sportif Niveau I vous plonge dans cet univers noble et structurant :

Vous y apprendrez les bases solides, techniques et anatomiques.

Vous y développerez un toucher respectueux, efficace mais jamais brutal.

Vous y trouverez une posture intérieure juste, inspirée des grands thérapeutes de l'Antiquité.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant enrichir leur pratique et accompagner les corps en mouvement avec précision et bienveillance .
- Les praticien(ne)s certifié(e)s en massage, désireux(ses) d'élargir leur expertise vers une approche plus ciblée et dynamique.
- Les étudiant(e)s en cours de formation en massage bien-être, en esthétique ou en pratiques corporelles.
- Les coach sportifs, préparateurs physiques ou professionnels de la remise en forme.
- Toute personne passionnée par le bien-être, la performance physique et le soin du corps, souhaitant acquérir une compétence concrète, utile et valorisante, pour accompagner sportifs et personnes actives.

Prérequis

- Prérequis Pour profiter pleinement de cette formation et en tirer le meilleur, il est nécessaire d'avoir déjà suivi au minimum 20 heures de formation en massage.
- Cette exigence permet de garantir que chaque participant possède des bases solides en anatomie, ainsi qu'une première expérience du toucher professionnel, condition essentielle avant d'aborder les techniques spécifiques au massage sportif.

Accessibilité et délais d'accès

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap
L'organisme de formation s'engage à favoriser l'inclusion et à rendre la formation accessible à tous.

Référent handicap désigné pour accompagner les personnes en situation de handicap (sur demande).

Analyse des besoins possible en amont de la formation via un entretien individualisé.

Aménagements possibles selon les besoins :

Supports adaptés (grands caractères, etc.)

Adaptation du rythme et des temps de pause

Leon Ecole du bien etre
40 rue
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480

Nous contacter pour envisager ensemble les modalités les plus adaptées.

14 jours

Qualité et indicateurs de résultats
La formation "SPORTIF " de LEON École du Bien-Être vient d'être lancée. Les premières sessions sont en cours.
Conformément à notre engagement qualité (Qualiopi), nous publierons prochainement les indicateurs suivants :
Taux de satisfaction
Taux de validation des compétences
Taux de présence
Retours à froid (3 mois après)
🔁 Ces données seront mises à jour dès la clôture des premières sessions, afin de garantir une information claire et fondée sur l'expérience réelle de nos apprenants.

Objectifs pédagogiques

- ⚠️ Connaître les indications et contre-indications du massage sportif Vous apprendrez à masser en toute sécurité, en sachant quand intervenir… et quand s'abstenir. Blessures, inflammations, troubles circulatoires : vous saurez reconnaître les signaux d'alerte et adapter votre pratique.
- 💡 Comprendre les fondements du massage sportif et sa philosophie Vous découvrirez l'essence de cette pratique millénaire, héritée des anciens comme Hippocrate, et adaptée aux réalités d'aujourd'hui : soutenir la performance, apaiser les tensions et restaurer l'équilibre du corps.
- 👐 Maîtriser un protocole complet de massage du corps entier (1h30) Vous saurez dérouler un massage structuré, précis et fluide de 90 minutes, en mobilisant des techniques spécifiques pour chaque groupe musculaire, du dos aux jambes, en passant par les bras et le tronc.
- 🧍 Identifier les tensions musculaires et adapter votre geste Grâce à une meilleure connaissance des zones de surcharge et de fatigue, vous saurez détecter les tensions liées à l'effort physique ou à la posture sédentaire, et y répondre avec des gestes ciblés, efficaces et respectueux.

Contenu de la formation

- Jour 1 – Bases & face postérieure.
  - Histoire & philosophie du massage grec.
  - Anatomie musculaire de base.
  - Objectifs : préparation / récupération.
  - Apprentissage des manœuvres : pétrissage, frictions, percussions.
  - Démonstration et pratique guidée sur la face postérieure (dos, jambes).
- Jour 2 – Face antérieure & intégration.
  - Mobilisation, respiration et posture.
  - Démonstration et pratique : face antérieure (bras, ventre, pectoraux).
  - Réalisation d'un protocole complet (60 min).
  - QCM final & évaluation pratique.
  - Remise d'attestation de formatio

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
🧭 Leontina Florea – Fondatrice de Léon École du Bien-Être
Dirigeante, formatrice principale et créatrice des protocoles de massage transmis dans cette formation.

Leon Ecole du bien etre

40 rue
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480

🎓 Consultante diplômée en esthétique (titre RNCP niveau 5), Leontina bénéficie d'une solide reconnaissance professionnelle dans le secteur du bien-être et de la beauté.
💼 Elle a exercé dans des établissements de renom :
Instituts de beauté
Spas 5 étoiles
Centres de thalassothérapie
Écoles d'esthétique et de massage
🌿 Spécialisée dans la conception de soins corporels sur mesure et de programmes de formation professionnels, elle allie :
Exigence technique
Pédagogie bienveillante
Approche holistique du toucher
Aujourd'hui, elle accompagne et forme de nombreux praticiens à travers toute la France, avec pour mission de transmettre un savoir-faire précis, profond et respectueux de l'humain.
Chaque session de formation est portée par :
✨ Une présence attentive,
🧑‍🔬 Une expertise technique pointue,
🤲 Et une vision authentique du massage comme art du soin.

Moyens pédagogiques et techniques

- 🛠️ Matériel pédagogique utilisé :Tables de massage professionnelles.
- Huiles végétales neutres ou aromatiques selon les modules (ex. : huile d'olive, de romarin, laurier pour le module grec).
- Coussins, supports de confort.
- Matériel de désinfection et hygiène (conforme aux normes).
- 👨‍🏫 Moyens pédagogiques et méthodes /Démonstrations en direct des techniques.
- Travail en binôme supervisé et corrigé.
- Études de cas pratiques (ex. : adaptation du massage selon le type de sportif).
- Visualisation de séquences techniques .
- Échanges en groupe, questions-réponses, corrections personnalisées.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- 📋Suivi de l'exécution :
- Le suivi des temps de connexion (en cas de formation en ligne ou blended).
- Le carnet de bord pédagogique ou feuille de présence encadrée.
- Les échanges formatifs continus entre stagiaires et formatrice.
- La feuille d'émargement signée par demi-journée par le stagiaire et la formatrice.
- 🎓 Évaluation des résultats
- Évaluation formative (pendant la formation).
- Observation directe des manœuvres techniques.
- Ajustements en temps réel, retours individualisés.
- Questions-réponses, vérification de la compréhension.
- Travail en binôme guidé avec feedback continu.
- Évaluation sommative (fin de formation).
- QCM de validation des acquis théoriques (score requis : 70 % minimum).
- Mise en situation pratique avec grille d'évaluation de compétences :
- Respect du protocole.
- Qualité des gestes et postures.
- Fluidité, précision, hygiène, rythme.
- Relation client et adaptation.
- 📖 Supports pédagogiques remis Support de formation complet au format PDF (incluant : théorie, anatomie, schémas, protocole pas à pas).
- Fiches techniques illustrées (zones de massage, direction des gestes, repères musculaires).
- Grille d'auto-évaluation pour le stagiaire.
- Grille d'évaluation pratique pour la formatrice.
- Fiche de suivi client (modèle professionnel).
- QCM de validation des acquis.

Leon Ecole du bien etre
40 rue
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480

- Les observations de terrain pendant les sessions pratiques.

Prix : 690.00