

## Cours de base – massage sportif de l'AJMS

### Présentation

Ce cours s'adresse aux personnes intéressées et motivées par le massage sportif.

L'objectif du cours est de donner des notions de base sur:

- **les techniques du massage sportif.**
- **l'anatomie et le fonctionnement du corps humain.**
- **la nutrition et l'entraînement du sportif.**
- **les premiers secours et le taping.**

Un examen théorique et pratique a lieu à la fin de la formation, qui débouche sur un "Certificat de Massage Sportif " qui sera **délivré au mois de novembre après avoir justifié de deux présences à des manifestations sportives (selon liste remise lors du cours) dans le courant de l'année de l'examen.** Une Attestation de participation au " Cours de Base de Massage Sportif " est remise au cas où les conditions ne seraient pas remplies par le participant.

### Conditions d'admission

- Âge minimal : 18 ans révolus
- Attester de sa bonne santé pour masser et être massé(e), et pour les dames ne pas être enceinte !!

Le dossier d'inscription sera adressé, au plus tard **1 mois** avant le début de la formation à :

**Par courrier postal à:** Pierre-Alain Girardin, Rue de la Prairie 5, 2854 Bassecourt

**Par courriel à:** [pierre-alain.girardin@ajms.ch](mailto:pierre-alain.girardin@ajms.ch)

**Sur le site:** [www.ajms.ch](http://www.ajms.ch)

**Acceptation des inscriptions dans l'ordre d'arrivée**

### Conditions d'obtention du certificat

- Les **absences** aux cours ne seront **tolérées qu'avec un justificatif valable** ou un certificat médical. Seule une absence justifiée au cours de pratique (devra être rattrapé par le participant avec un moniteur); ou deux absences aux cours théoriques seront acceptées
- Le participant devra **masser durant 2 journées de manifestations sportives selon notre planning annuel**
- **Avoir réussi l'examen final de théorie et pratique avec une moyenne minimum de 4.0**

### Déroulement

Le cours sera donné en soirées (en semaine), matinées ou journées (le samedi) selon la matière enseignée et notre planning établi, et 2 journées de massage pratique lors de manifestations sportives. Le nombre d'heures de ce cours se monte à un total de 88 heures. Une facture d'un montant de CHF 500.- vous sera envoyé dès votre inscription, payable dans les 30 jours. Le montant de CHF 480.- sera remboursé en cas d'annulation par le participant, 100% si l'AJMS annule.

## Prix

Le prix du cours s'élève à **CHF 1'400.-** à partir de 13 participants; de 13 à 14 participants: **CHF 1'600.-**; de 10 à 12 participants; **CHF 1800.-**

**Le montant total devra être versé avant la première séance.**

En cas d'annulation du cours, l'AJMS s'engage à rembourser la totalité du montant versé

En cas d'annulation de l'inscription par le participant, pour cause de maladie ou d'accident (certificat médical) avant le début du cours, l'AJMS s'engage à rembourser la totalité du montant versé. Le comité se réserve le droit du montant du remboursement au cas par cas durant le cours.

Le cours a lieu uniquement s'il y a un minimum de 10 inscriptions définitives qui nous seront parvenues dans le délai prévu. Le nombre maximal de participants est fixé à 16 personnes

## Branches et enseignants

Branche	Contenu	Enseignant
Massage sportif	Connaissances théoriques et pratiques du massage sportif, capacité de le pratiquer en fonction des différents types d'activité du sportif, de son entraînement et des compétitions (produits de massage, matériel, etc...)	Groupes de masseurs/ses praticiens dans divers disciplines
Anatomie, Physiologie, pathologie	Connaissance de la structure et du fonctionnement du squelette, de la musculature et des articulations du corps humain	Christophe Ramey
Anatomie, Physiologie, pathologie et Blessures sportives	Connaissance de base du corps humain et les principaux troubles des muscles	Dr. méd. J. Gainon
Produits	Connaissances sur leurs utilisations	Claudette Koller, naturopathe
Nutrition	Notions d'équilibre alimentaire	Claudette Koller, naturopathe
Entraînement	Notions sur l'entraînement du sportif; endurance, résistance, an/aérobie...	Michel Kohler, entraîneur
Premiers secours	Mesures indispensables en cas d'accident du sportif, pendant la pratique du sport (Programme: "Urgences dans le Sport") avec certificat de l'ASS	Formasim Premiers secours
Taping	Fonctions et applications des bandages auto-adhésifs	