



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE THERAPY

Formation

TRIGGER POINT M.C.T (Myofacial Compression Techniques)

Objectifs de la formation

Découvrir les clés et techniques de compressions et de massages avec les accessoires TRIGGER POINT.

Pour qui ?

Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer, coach ou entraîneur sportif, kinésithérapeute, éducateur sportif ou médicosocial

Durée : 1 jour

Total en heures : 8

Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation.

Suivi du stage

Assistance par email auprès du training manager David HURST (david@planet-fitness.fr).

Contrôle des acquis

Par atelier de mise en situation à la fin de la formation.

La formation TRIGGERPOINT M.T.C va vous permettre d'apprendre comment enlever les tensions et leurs douleurs et déséquilibres associés en faisant sauter les contractures au mouvement fonctionnel, avec les techniques et accessoires d'auto massage et de relâchement myofascial à l'aide des accessoires TRIGGER POINT.

Déroulé de la formation (8 heures)

- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h15 Les fascias musculaires
- 9h30 le nœud musculaire (trigger point)
- 9h45 L'hydratation
- 10h00 L'entretien des muscles
- 10h15 La respiration
- 10h30 L'élasticité musculaire
- **10h45 Pause**
- 11h00 Biomécanique au quotidien
- 11h15 Le cycle de la blessure
- 11h30 le poids de la vie
- 12h00 Le pied
- 12h15 Techniques de compression myofasciale

12h30 Pause déjeuner

- 13h30 Flexion dorsale
- 13h45 Squat complet
- 14h00 Flexion de la hanche
- 14h15 Extension de la jambe
- 14h30 Soléaire (avec outil Footballer)
- 14h45 Jumeaux (avec outil Massage ball)
- 15h00 Jambier antérieur et extenseurs orteils (avec outil TP Massage ball)
- **15h15 Pause**
- 15h30 Péroniers latéraux (avec outil Footballer)
- 15h45 Les Quadriceps et le Tenseur du Fascia-lata (avec quadballer)
- 16h00 Le Droit Interne et Couturier (avec Quadballer)
- 16h15 Le Psoas (avec Trigger Point massage ball)
- 16h30 Le Pyramidal (avec TP massage ball)
- 16h45 Les Pectoraux (avec TP massage ball)
- 17h00 Le Grand Dorsal (avec TP massage ball)
- 17h15 Mise en situation
- 17h30 Feedback et Questions (15min)
- 17h45 Synthèse – Remise du certificat.
- **18h00 Fin de formation**

Contact

FITNESS TRAINING

145 rue Pierre Simon Laplace
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : afuessinger@planet-fitness.fr