

FICHE MASSEUR- KINÉSITHÉRAPEUTE PROFESSIONNEL

◇ Présentation du Concours

Notre pratique est entourée de techniques de massages, pour toute une série de raisons, la première, la massothérapie est très efficace dans l'abord corporel thérapeutique et aussi pour la maintenance d'un bien-être physique, mental, social.

Quelle que soit la pathologie (en dehors des contre-indications), l'association du massage comme véritable stratégie de traitement permet avec une grande efficacité de disperser, restaurer, équilibrer les tensions et les énergies concernées.

Ce concours de massage est un événement unique réunissant des professionnels passionnés autour des techniques manuelles, de la santé et du bien-être.

Concept des Épreuves

Pour ces Masters massage professionnels, les candidats devront relever des challenges sur plusieurs types de manœuvres et de types de massages : sportif, énergétique, circulatoire et bien-être global.

Vous participerez à 5 épreuves

- **Round 1 et Round 2 – Maîtrise gestuelle** Épreuves découvertes, tirage au sort par le public.
 - Expression de manœuvres et de techniques de massage,
 - Réalisation de combinaisons.(En temps limité)
- **Round 3 - (6 mn) – Défi technique** - Thème dévoilé sur place
- **Round 4 - (6 mn) - Défi technique** - Thème dévoilé sur place
- **Round 5 – (12 à 15 mn)** Votre protocole signature : « **massage et prévention santé** ».
 - 4 épreuves seront dévoilées sur place, autour des techniques générales et des combinaisons de massage et autour des thèmes essentiels lié à la condition physique et à la santé.
 - **Épreuves 5 : Vous devez préparer et présenter lors du concours un massage signature, de 12 à 15 minutes environ, sur le thème : « massage et prévention santé ».**

« Un **massage de prévention santé** est une approche holistique visant à préserver ou à améliorer l'état de santé général d'une personne. Il ne se limite pas à traiter des douleurs ou des tensions existantes, mais s'inscrit dans une démarche proactive pour prévenir l'apparition de déséquilibres physiques, mentaux ou émotionnels. «

Comment préparer ce Masters Massage (les épreuves découvertes et les défis techniques) ?

👉 Préparation technique générale

Action	Pourquoi c'est important	Comment faire
Revoir les fondamentaux	Être solide dans la base : pression, rythme, posture.	Répéter les manœuvres clés : effleurage, glissé, pétrissage, pression,
S'entraîner à s'adapter	Les mêmes manœuvres sur des régions et reliefs différents du corps.	Demander des retours variés et travailler l'écoute corporelle.
S'adapter aux demandes	Répondre à la demande	Circulatoire, musculaire, énergétique, relaxante, vitalité, sportif, ...

👉 Préparation Massage Signature

Préparer un protocole original mais cohérent – « Prévention santé »	Marquer positivement le jury.	Ajouter une touche personnelle : respiration, étirements, ...
Travailler la fluidité du protocole	Professionalisme.	Répéter son protocole chronométré jusqu'à ce qu'il soit naturel.

« Maîtrise parfaitement ta gestuelle, ton protocole et ton intention ».

👉 Lors du concours,

- Tenue confortable et professionnelle
- Fiche protocole (si demandé)

Choisir et justifier les techniques	Montrer sa capacité à réfléchir et personnaliser.	Prépare un discours clair sur pourquoi le choix de telle ou telle manœuvre.
-------------------------------------	---	---

En massage, la maîtrise gestuelle c'est la capacité à exécuter les manœuvres avec précision, fluidité, cohérence et justesse technique, tout en adaptant sa gestuelle aux besoins physiologiques et énergétiques du receveur. C'est un langage corporel précis et intentionnel, où chaque mouvement a une utilité, une direction, une profondeur, et une écoute.

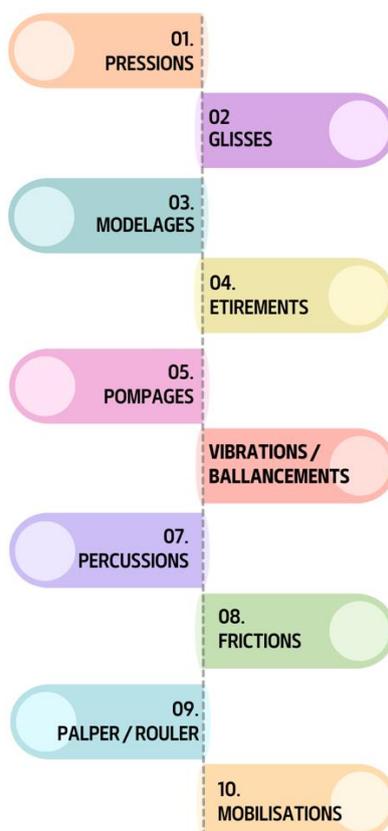
👏 Préparation mentale

Arriver confiant-e, concentré-e et serein-e.

Action	Pourquoi c'est important	Comment faire
Visualisation	Anticiper positivement le déroulé du massage.	Visualise chaque étape du massage, ton positionnement, ton ressenti.
Gestion du stress	Garder son calme et sa précision.	Respiration consciente, méditation, cohérence cardiaque
Confiance en soi	Transmettre assurance au jury et à la personne massée.	Liste tes points forts,

10 MANOEUVRES DE MASSAGE

Le solfège



Bonne préparation !

Bonne création !