



**TRIGGERPOINT**  
PERFORMANCE THERAPY

# Formation TRIGGER POINT F.R ( Foam Rolling )

## Objectifs de la formation

- Comprendre les bases du relâchement myofascial pour prévenir les blessures
- Pouvoir transmettre les bonnes techniques d'utilisation du rouleau TP GRID, Grid Stick , Nano Roller, et grosse balle MB5
- Apprenez les techniques d'accompagnement en auto-massage
- Aidez les gens à mieux bouger, à être plus mobile
- Récupérer plus vite en enlevant les points de contraction

## Pour qui ?

Personal Trainers, Préparateurs physiques, Instructeurs, Coach sportif, athlètes et sportifs, Kiné, Ostéopathes.

**Durée :** 1 jour

**Total en heures :** 8H

## Prêt d'équipement et d'accessoires :

Grid, Balles et sticks d'automassage

## Suivi du stage

Assistance par email auprès du Master Trainer [david@planet-fitness.fr](mailto:david@planet-fitness.fr) et la coordinatrice des formations [stephanie@planet-fitness.fr](mailto:stephanie@planet-fitness.fr) ([david@planet-fitness.fr](mailto:david@planet-fitness.fr)).

## INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14

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

E-mail : [formation@planet-fitness.fr](mailto:formation@planet-fitness.fr)

## DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

E-mail : [pac@planet-fitness.fr](mailto:pac@planet-fitness.fr)

## Déroulé de la formation :

9h00 : Introduction concept

9h30 : Bases physiologiques, effets sur le mouvement humain

### Techniques avec Le Trigger Point GRID

10h00 : Voute Plantaire

10h30 : Mollets

10h45 : Tibia antérieur

11h00 : Peroné

11h15 : Quadriceps, Vaste externe

11h30 : Ischios

11h45 : Adducteurs, Fessiers

12h00 : Dorsaux thoraciques, Pectoraux

12h15 : Grand dorsal, Triceps

12h30 : Biceps, Avant bras

12h45 : Etirements assistés avec le rouleau GRID

### 13h00 : Pause déjeuner

### Techniques avec Nano

14h00 : Voute Plantaire

14h15 : Avant bras

### Techniques avec GRID STK

14h30 : Mollet, tibia antérieur

14h45 : Peroné

15h00 : Quadriceps

15h15 : Adductor

15h30 : Hamstring

15h45 : it band

16h00 : Colonne thoracique

16h15 : Cou

### Techniques avec balle MB5

16h30 : Fessier, TFL

16h45 : Adducteurs, Quadriceps

17h15 : Grand dorsal

17h30 : Pectoral

17h45 : Faire évoluer votre business grâce aux outils Trigger Point

18h00 : Fin de formation