

# Formation ROCKTAPE F.M.T 1 (Facial Movement Taping module 1)

## Objectifs de la formation

- Comprendre les théories, et l'application pratique du soulagement des douleurs musculaires et articulaires, de l'œdème, cicatrices, et symptômes neurologiques.
- Apprendre la méthodologie pratique pour le « taping du mouvement » et non le « taping du muscle »
- Favoriser le drainage, la récupération, et la performance sportive grâce aux techniques Rock tape.
- Mieux conseiller vos clients dans leurs choix de taping

## Pour qui ?

Personal Trainers, Préparateurs physiques, Instructeurs, Coach sportif, Kiné, Pharmacien, Ostéopathes.

**Durée :** 1 jour.

**Total en heures :** 8h

## Méthode Pédagogique :

1 Manuel Instructeur,  
1 bande Rocktape large et 1 bande Rocktape étroite

## Suivi du stage

Assistance par email auprès du Master Trainer dadam@planet-fitness.fr

## Jour 1 : 8h

- 09h00 - 10h00 > Introduction  
Théorie et concepts : particularités du Rock Tape.
- 10h00 - 12h00 > Taping de Réduction de Symptôme (TRS)  
Exemples pratiques : coude, épaule, nuque, genou, cheville
- 12h00 - 12h30 > Un point sur les recherches actuelles.
- 12h30 > Déjeuner
- 13h30 - 15h15 > Taping de Contrôle des Oedèmes (TCO)  
Exemples pratiques : cheville, cuisse et nuque
- 15h15- 16h00 > Taping Postural Dynamique (TPD)  
Exemples pratiques : cyphose thoracique, correction des lordoses
- 16h00 - 17h30 > Methode "Power Taping" (TPM)  
Exemple : chaîne postérieure et chaîne latérale
- 17h30 - 18h00 > Conclusion
- 18h00 > Fin de formation

## INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14  
Fax : +33(0)4 42 91 02 81  
E-mail : 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