

# Massage sportif: Professionnels à l'œuvre

Les contenus de cette contribution et les deux clips vidéo de démonstration permettent d'effectuer des massages sportifs simples et polyvalents, issus du massage corporel global, dont certains éléments sont accentués dans l'optique du sport.

Les connaissances des effets physiologiques et psycho-régulateurs du massage orientent le choix des techniques et justifient leurs modalités d'exécution lorsqu'il s'agit de répondre aux exigences spécifiques d'une discipline sportive.

## Massage corporel global avec des accents sportifs spécifiques



En plus de la musculature mobilisée au quotidien, chaque discipline sportive met à contribution des muscles spécifiques qui se voient particulièrement bien irrigués en sang à l'effort. Or certaines techniques de massage visent à augmenter l'irrigation sanguine, ce qui les rend redondantes à ce moment. Selon la partie du corps et la grosseur des muscles, il sera judicieux de presser ou de frictionner plutôt que de pétrir; pour ménager un muscle en particulier, il s'agira plutôt d'effleurer que d'effectuer des mouvements de percussion.

La durée, la fréquence et l'intensité de chaque massage peuvent être dosées précisément, ce qui en améliore l'efficacité. C'est pourquoi:

- Avant l'exercice, nous stimulons la circulation sanguine par un massage doux et léger, si possible avec une crème chauffante.
- Après l'exercice, nous favorisons le métabolisme avec un massage doux aussi, mais avec une pression accrue sur les muscles sollicités.

## Du double effet du massage

A un effet physiologique s'ajoute toujours un effet psychique, affectif:

**L'effet physiologique:** Une meilleure irrigation sanguine et un «détachement» des couches du tissu conjonctif sont les principaux effets physiologiques générés par notre massage. Ces effets dépendent fortement de la technique de massage et du choix des prises. Reporte-toi aux clips vidéo «Deux massages polysportifs courts». Si certaines prises ne te conviennent pas ou qu'elles ne collent pas à la situation, laisse-les simplement de côté. Ou varie-les et répète d'autres prises.

**L'effet psycho-régulateur:** Les effets psycho-régulateurs s'appuient sur les effets physiologiques, comme les modifications de la pression sanguine et de la fréquence cardio-respiratoire. Ils influencent déjà le bien-être, la motivation, l'énergie, de même que l'aptitude à la performance. Par le choix des techniques, le massage peut déjà stimuler ou calmer. Le vrai pouvoir d'influence sur la psycho-régulation – stimuler ou calmer – dépend plus précisément de la qualité de la prise, à savoir la pression, le rythme et la dynamique de l'exécution. Le tableau suivant te guide vers les possibilités de psycho-régulation d'un niveau élevé. Il permet à la personne massée de se situer dans le registre des sensations induites par tel ou tel massage.

---

Source: Hans Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**