Massage sportif: Aspects qualitatifs des techniques de massage

Comment effectuer un massage? Quels sont les effets de mes gestes? Ce moyen didactique donne un aperçu des différentes techniques de massage et livre quelques conseils.

Les noms des techniques de massage sont éloquentes: Nous savons tous ce que signifie, par exemple, *effleurer*, *presser* ou *pétrir*. Notre massage agit sur la peau, sur les tissus profonds de l'organisme, les muscles et les tendons. En principe, les mouvements s'effectuent le long des muscles en direction du cœur afin de stimuler le retour veineux et lymphatique. La chaleur qui en découle favorise la relaxation.

Cadre pour l'élaboration de son propre massage

- Avec les premiers contacts, je prépare le terrain en quelque sorte. Selon les cas, cela se traduit par un frôlement ou par un effleurement avec de l'huile ou de la crème de massage.
- Vient ensuite la phase de travail proprement dite qui va déployer les effets recherchés. Pendant la séance, nous demandons si le massage est bien ressenti et nous veillons aussi à adopter une position agréable et à nous sentir bien mentalement.
- A la fin du massage, nous effectuons des mouvements d'effleurement sur tout le corps ou une partie que l'on aura privilégiée.
- Par un petit feedback, la personne massée est invitée à exprimer ce qui s'est passé dans son corps ou ce qui se passe encore.

Limites du massage: Ne pas masser lors d'inflammations importantes, de problèmes vasculaires, d'affections cutanées ou de blessures.

Les techniques et leurs effets

Technique de massage	Exécution	Astuces pour l'exécution
Effleurer: Avec pression et intensité. De l'effleurement très léger à la pression ferme	Suivre les contours du corps. De grande étendue, pression légère la plupart du temps. Cercles ou huit couché	Direction privilégiée: de bas en haut. Direction privilégiée: de haut en bas. Modifier lentement le tempo.
Pétrir: Effet similaire à la friction.	Avec toute la main pour les gros muscles. Avec le bout des doigts pour les petits muscles.	Varier à deux mains/à une main.
Frictions: Avec fermeté.	Invasif, plus fort avec rotations, spirales.	Pour les spirales, changer de direction après avoir «touché le fond».
Spécial: Contact.	Contact doux.	Avancer au ralenti.
Vibration/Tremblement	Des secousses légères à des vibrations plus appuyées.	Faire vibrer les tissus sans perdre le contact avec la peau.

Les deux séries de clips pour la partie postérieure du corps (11 vidéos) et la ceinture scapulaire et le dos» (10 vidéos) offre un soutien visuel. Si les techniques proposées ne sont pas agréables, elles peuvent être adaptées, remplacées ou simplement laissées de côté.

Source: Hans Peter Hari

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO