

Régénération

Baume pour le cœur et le corps

■ Arrière-plan

Le massage représente une partie de la (physio)thérapie manuelle. En sport, la technique du massage peut être une mesure adoptée pour améliorer la capacité de performance d'une part, et d'autre part, un moyen de récupérer plus efficacement en relâchant les tensions physiques (tensions musculaires, courbatures) et psychiques.

■ Pourquoi?

Amélioration de la circulation sanguine, évacuation des résidus métaboliques, relâchement des tensions musculaires et diminution du tonus musculaire. Les massages ont un effet apaisant pour l'ensemble de l'organisme (détente physique et mentale).

■ Quand?

Au minimum une heure après l'effort, et jusqu'au lendemain pour les massages intensifs. Pour les massages extensifs (massage avec balle par exemple), possibilité directement après l'entraînement.

■ Conséquences pratiques

- Prévoir un endroit chaud et agréable. Le froid rétrécit les vaisseaux et provoque des tensions musculaires.
- Utiliser autant de crème ou d'huile que le corps peut en absorber.
- En principe, masser en direction du cœur pour activer la circulation sanguine et éviter les congestions. Sur le torse et le dos, effectuer des mouvements circulaires.
- Masser les muscles durcis lentement et en profondeur, tout en évitant la sensation de douleur!
- Pas de massage sur les plaies ouvertes, les régions enflammées, les blessures récentes, les hématomes ou en cas d'état fébrileux.

Balle qui roule

-10 10-14 15-20

Quoi? Couché sur le ventre, sur un tapis. Le partenaire fait rouler la petite balle de gymnastique des pieds à la tête, avec de petits mouvements rotatoires. Contourner les zones sensibles et adapter la pression pour que le massage soit ressenti agréablement. Idem sur le dos.

Question de technique

15-20 20+

Quoi? Le partenaire masse avec les prises suivantes les différentes zones musculaires:

Effleurer: avec la paume des mains, en direction du cœur;

Pétrir: imprimer aux tissus un mouvement de torsion, les deux mains glissant en sens inverse sans jamais relâcher leur prise;

Effleurer;

Presser: poser les mains à plat et exercer une pression sur la peau, sans glisser. Lâcher et recommencer;

Effleurer;

Frictionner: placer les mains à plat et les ramener l'une vers l'autre.
Effleurer.

Auto-massage

10-14 15-20

Quoi? Certaines parties du corps, comme les pieds, peuvent être massées efficacement sans aide extérieure. Idem pour la cuisse avec différentes prises à effectuer dans cet ordre: effleurer, pétrir, effleurer, presser, frictionner, effleurer, etc.

Pros en action

15-20 20+

Quoi? La variante la plus sûre est certainement la plus chère. Les sportifs d'élite ont intérêt à faire appel à des mains expertes pour assurer une qualité optimale. De même, les tensions lancinantes qui peinent à se dissiper devraient aussi être traitées par les spécialistes.