



Se faire masser avant ou après

Le corps et l'esprit. A partir d'un certain niveau, il est courant de voir les joueurs se faire masser après, mais aussi avant le match ! Pour quoi faire ? Quels sont les bienfaits d'une telle pratique ? Les réponses avec un spécialiste.



Par
**Christophe
GEOFFROY**



kiné du sport rattaché à la FFF,
auteur de l'ouvrage "coachez
votre corps" (www.edition
geoffroy.fr)

MASSER APRES LE MATCH : pour répondre aux problèmes induits par l'efforts

La récupération est devenue aujourd'hui l'une des préoccupations majeures de ceux qui pratiquent une activité physique, mais aussi du personnel

encadrant au sein des clubs sportifs. En effet, "bien récupérer permet de mieux reprendre". Dans ce cadre, le massage post-effort trouve toute son utilité. Il va permettre de répondre aux problèmes induits par l'effort : raccourcissement des fibres entraînant à long terme un enraidissement global, acidification des tissus et, parfois, micro-lésions au niveau des fibres.

En effet, par l'échauffement qu'il provoque, le massage post-effort facilite les circulations sanguines et lymphatiques, et permet, par l'utilisation de différentes techniques, de retrouver à la fois une aisance et une détente musculaire (voir encadré "Comment masser ?"). Idéalement, ces massages sont à effectuer au terme d'une bonne séance d'étirements, après la douche. Les étirements peuvent aussi être pratiqués avantageusement après le massage. A ce moment-là, les muscles sont "chauds" diminuant la viscoélasticité, ce qui facilite ainsi le coulisement des fibres et donc leur allongement.

Les règles à respecter

La direction : les techniques de massage profond et appuyé (comme expliqué par ailleurs) s'effectuent toujours en remontant "vers le cœur" pour faciliter la circulation veineuse. Les plus superficielles comme les effleurages peuvent être réalisées dans les deux sens.

Le rythme : il convient toujours de garder un rythme lent, régulier, suivi, où les mains englobent largement la surface à masser.

La douleur : le massage doit être avant tout agréable. S'il est quelquefois douloureux en début de séance, cet inconfort doit rapidement se dissiper.

La fréquence : ces massages peuvent être conseillés tous les jours en cas de douleurs... Et une à deux fois par semaine pour le confort.

MASSER AVANT LE MATCH : pour un impact essentiellement psychologique

Le massage d'avant effort est relativement peu employé. A juste titre d'ailleurs, car une question se pose d'emblée : comment est-il possible d'échauffer des muscles profonds comme les ischio-jambiers, par de simples frictions cutanées, sans impliquer activement le joueur ?! Il faut être clair :

le match : à quoi ça sert ?

Ces massages dits "échauffants" ne doivent en aucun cas se substituer à un échauffement complet, qui doit être la somme d'exercices généraux et spécifiques, d'intensité progressive, ayant pour objectif la préparation physique et psychologique du joueur à l'effort. Cela dit, le massage d'avant effort n'est pas inutile pour autant. Car s'il relève davantage d'un rituel entrant dans le cadre de la préparation globale du joueur, son impact psychologique est avéré. Et pour cause, les manœuvres rapides sur les muscles provoquent des stimulations cutanées associées à un échauffement de la peau, certes superficiel, mais qui donne malgré tout de bonnes "sensations" avant de pénétrer sur la pelouse. Enfin, il est à noter qu'en période hivernale, le massage d'avant effort effectué avec une huile épaisse permettra, "en plus" de l'échauffement, de protéger la peau du froid extérieur. L'huile jouant ici un rôle d'isolant. ■

Les effets recherchés

Les techniques de massage décrites par ailleurs permettent d'obtenir :

- Un échauffement des téguments (tissus) ou "hyperthermie" améliorant l'oxygénation des tissus et facilitant les échanges, la régénération cellulaires, ainsi que la lutte contre l'acidose (acidité du sang).
- Un effet antalgique (diminue la douleur) sur la peau et les tissus sous-cutanés, sur les muscles, les tendons et les ligaments.
- Un effet décontracturant sur la musculature.
- Une amélioration de la circulation sanguine en favorisant le retour veineux vers le cœur.

Quelle technique ?

À la portée de tous. Les techniques proposées ci-dessous sont toutes manuelles. Elles permettent à n'importe quel éducateur initié de les pratiquer. Ces techniques sont réparties en deux identités distinctes : les "pressions glissées" et les "pétrissages". La finalité de ces deux techniques est de les enchaîner d'une manière très fluide et globale.

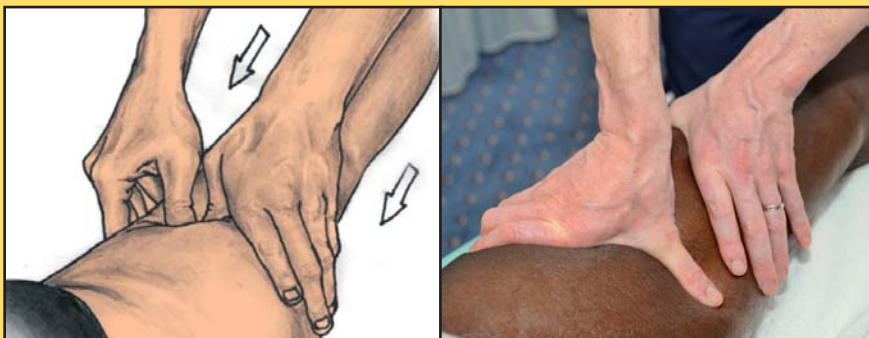
Les pressions glissées

Comment : Ces techniques de pressions appuyées utilisent les pouces, la pulpe des doigts ou la paume des mains. Les mains glissent sur toute la longueur du buste ou des membres, en cherchant à comprimer le tissu musculaire.

Pourquoi : Les pressions glissées sont utilisées en récupération, en cas de douleurs musculaires et de courbatures après l'effort.

Effets : associées à une huile drainante à base d'arnica (Kimas Sport Akiléine), elles favorisent le retour veineux.

Durée : 10 minutes par région.



Les pétrissages

Comment : Cette manœuvre consiste à saisir la masse musculaire, entre les doigts et le pouce, les mains travaillant en alternance. Les mains décollent la peau, et les tissus sous-jacents coulissent les uns par rapport aux autres sous la forme de torsions transversales.

Pourquoi : Comme les pressions glissées, les pétrissages sont utilisés en récupération après l'effort et en cas de contractures musculaires.

Effets : associées à une huile type Kimas Sports Akiléine, ils échauffent, étirent les muscles et favorisent leur décontraction.

Durée : 10 à 15 minutes par région.

