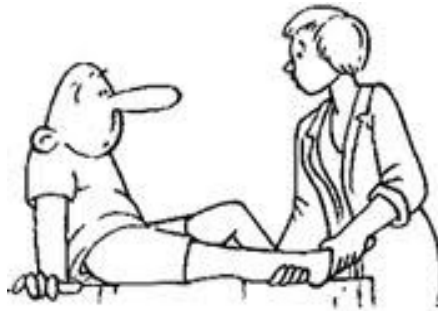


La récupération : le massage sportif

Le massage sportif est une forme spécifique de massage appliquée au domaine du sport. Alors qu'un massage classique procure un effet calmant et sédatif, le massage sportif est à la fois préventif, relaxant et thérapeutique.

C'est un instant très apprécié par le sportif dans le cadre de son entraînement ou de ses compétitions. Il en constatera les bienfaits à tous les stades de la pratique de sa discipline favorite, à savoir avant, pendant et après l'effort.



Quelles techniques utiliser dans le cadre d'un massage sportif ?

Il peut s'agir de manipulations manuelles ou mécaniques, prodiguées de façon méthodique sur le corps. Ces manipulations ont pour effet de mobiliser les tissus ou les segments de membres à des fins thérapeutiques. [Le drainage lymphatique](#) est également très recommandé surtout chez les sujets souffrant de problèmes circulatoires.

Frictions, pétrissages, percussions et effleurements permettent une meilleure récupération. En effet l'évacuation des toxines est plus rapide, et on note une amélioration de la tonicité des muscles ainsi qu'un effet relaxant généralisé.

Les bienfaits du massage réparateur : pourquoi est-il le meilleur ami du sportif ?

Il va avoir plusieurs effets positifs sur l'organisme :

- tout d'abord une action de réconfort puisqu'il va provoquer, une sensation de bien être et de détente
- une action de vasodilatation et de vasoconstriction, c'est à dire que l'on va jouer sur la circulation superficielle et profonde, grâce au massage
- une action thermique, c'est à dire une élévation de la température qui va produire une vasodilatation
- une action thérapeutique, d'autant plus si on double le massage d'un traitement à base d'infrarouges. Dans le cadre d'une rééducation, il peut aider en outre à assouplir les muscles pour permettre une meilleure mobilisation des articulations
- une action mécanique qui va mobiliser les tissus

Le massage sportif en 3 temps

Avant l'effort, le masseur contribue à la performance et la mise en forme de l'athlète ou du sportif. Il lui permet d'être opérationnel plus rapidement, d'éviter les blessures et de diminuer le trac. Il s'agit de stimuler les muscles jusqu'à procurer une sensation de chaleur ; cela est très rassurant en cas d'anxiété. La circulation sanguine est alors accélérée et le système nerveux réagit plus rapidement : dans les sports à démarrages brusques, cela prévient ainsi des crampes ou d'éventuels accidents musculo-tendineux.

Pendant l'activité, le masseur est très utile pendant les pauses : il intervient sur les éventuelles crampes. La crampe correspond à une trop grande accumulation d'acide lactique dans le muscle qui va entraîner une contraction involontaire du muscle. Le masseur pourra alors diminuer la contraction afin que le sportif puisse repartir. En parallèle, il faudra que le sportif s'hydrate abondamment.

Après le sport, il est ici question de récupération. En effet, durant l'exercice, les toxines générées par l'effort s'accumulent dans les vaisseaux qui nourrissent les muscles. Mais l'effort crée également des micro-lésions qui vont entraîner a posteriori une inflammation : ce sont les courbatures le lendemain. Il s'agit donc de drainer et activer le système sanguin intra-musculaire. Ainsi, les toxines seront chassées et un sang neuf circulera à nouveau dans les fibres. L'intervention d'un bon appareil de massage utilisant des techniques de pétrissages et d'effleurages, est primordiale pour qui veut gommer les fatigues de l'épreuve. Accordez-vous après la compétition une détente en profondeur pour dénouer vos tensions musculaires après l'effort intense ! Ainsi, le masseur aide le sportif à se remettre plus rapidement (grâce à un drainage des toxines via le courant sanguin), à diminuer la fatigue, à permettre une reprise de l'entraînement plus sécurisée, et sans oublier de reconforter le sportif, éprouvé par l'effort.

En période d'entraînement : C'est le complément efficace d'une préparation sportive rigoureuse. Avant une compétition ou un gros effort, un massage profond permet de détendre efficacement les muscles qui ont été mis à rude épreuve par la préparation intensive. Le sportif qui sent des tensions anormales au niveau de certains muscles, de certains tendons ou des ligaments articulaires pourra insister sur ces zones avec le masseur. Si les signes persistent, il faut en informer son kiné qui privilégiera à titre préventif ces zones sensibles, afin d'éviter un possible accident musculo-tendineux (élongation, claquage...). Un bon appareil de massage vous permettra d'arriver en pleine possession de vos moyens avant l'effort, prêt à mobiliser toutes vos ressources.

Comment pratiquer votre massage sportif ? Pour être efficace, le massage doit avoir une durée comprise entre 20 et 30 minutes. Il peut être utile avant un effort mais il l'est surtout après. L'idéal est de pratiquer la manipulation dans un endroit calme et tempéré. Utilisez une huile de massage pour sportif afin de détendre les muscles et de récupérer plus vite. Le sens de la manœuvre se fait toujours **des** extrémités vers la racine du membre (ainsi pour une jambe : de la cheville vers le genou ; pour un bras : du coude vers l'épaule par exemple). La meilleure méthode, si l'on n'a pas d'appareil de massage à disposition, est de pratiquer des étirements. La prudence veut que l'on demande d'abord à un spécialiste si les techniques décrites sont adaptées à sa condition physique.

Article écrit par des Masseurs / Kinésithérapeutes Diplômé d'État.