

LE MASSAGE suédois/sportif



le bien-être adapté aux sportifs

Le massage bien-être est en plein essor depuis plus de 15 ans en France. Le nombre de spas ne cesse de croître dans l'hexagone, ainsi que celui des masseurs à domicile. Si le massage est reconnu pour apporter des bienfaits en matière de détente musculaire, tous ne répondent pas forcément à ce critère essentiel pour les sportifs. La plupart des massages restent exclusivement doux et relaxants (de type « papouilles »), de sorte que l'on serait tenté d'en conclure que les massages quels qu'ils soient ne puissent rien apporter d'autre que de la détente entre les deux oreilles. Pourtant, le massage bien-être spécifiquement adapté aux sportifs existe bien.

- ▶ Vers quel type de massage en particulier se tourner lorsqu'on pratique assidûment une discipline sportive, en amateur ou à titre professionnel ?
- ▶ Quelles techniques choisir, quand, combien de temps et pour quels bienfaits ?



Gaëlle Le Corre
Ancienne coach sportif,
responsable d'Azur Massages

Le sportif a doublement intérêt à se faire

masser : un bon massage sur mesure lui permettra de soulager tensions et raideurs musculaires tout en lui apportant un moment de détente psychique non négligeable qui l'aidera à lutter contre le stress au quotidien pour le sportif amateur, et soutiendra l'athlète sur l'aspect mental à l'approche de compétitions. Fort heureusement, ces techniques « sur mesure » se développent de plus en plus en France, notamment par le biais de praticiens spécifiquement formés.

QUELLES SONT LES TECHNIQUES LES PLUS EFFICACES VERS LESQUELLES LES SPORTIFS DEVRAIENT SE TOURNER ?

Il existe deux catégories de massage : le massage sans huile, tel que le thaï, pratiqué au sol sur futon et par-dessus les vêtements il combine pressions et étirements doux autour d'une séance pouvant durer jusqu'à deux heures et plus. Dans la catégorie des massages à l'huile (et aux huiles essentielles), le massage suédois/sportif sera, par son aspect musculaire, LE massage par excellence des sportifs. Il combine pétrissages, pressions glissées appuyées, étirements doux, percussions, ébranlements, foulages, etc. le tout ordonné avec une logique bien précise selon les effets désirés et couplé de manœuvres ultra cocooning pour assurer au massé une détente maximale.

DU SUR MESURE.

LOIN DES PROTOCOLES PRÉ ÉTABLIS

Partant du principe que chaque discipline sportive ait ses propres exigences et que chaque individu soit unique, l'on ne peut réduire le massage sportif à un protocole unique d'une durée prédéfinie. Celui-ci devra aussi tenir compte de la période d'entraînement : on ne masse pas un sportif de haut niveau la veille d'une compétition de la même manière qu'un sportif amateur en entretien. Une technique, c'est une stimulation, elle sera analysée par le cerveau, puis une réponse motrice s'en suivra (détente ou stimulation, selon le cas).

Les bienfaits du massage vont bien au-delà de ce que l'on peut penser.

Nous massons suffisamment d'athlètes pour confirmer ô combien le massage leur est bénéfique. Il relaxe les muscles tendus, aide à défaire les adhérences, vascularise les tissus, soulage les articulations, procure une détente générale profonde, aide à relâcher les tensions psychiques, favorise le sommeil (on dort souvent comme un bébé la nuit suivant le massage), etc. nous confie Gaëlle Le Corre, massothérapeute formée au Québec, responsable du centre **Azur massages Formations** à Annecy.

La différence entre le massage sportif kiné et le massage bien-être sportif

est que nous, praticiens détente musculaire, ne faisons pas de massage thérapeutique. Nous allions l'utile à l'agréable en proposant un réel moment de bien-être sur une durée de 60 à 120 minutes ou plus, tout en axant notre déroulé sur des zones corporelles en demande, afin d'obtenir des bienfaits sur

tous les plans. Nous agissons pour le bien-être et la prévention des blessures, en complément du corps médical, avec qui nous faisons de plus en plus équipe d'ailleurs, sans jamais se substituer à leur travail », poursuit Gaëlle.

Les praticiens spécialisés savent donc tenir compte de la discipline sportive, de la période d'entraînement, et des besoins spécifiques de chacun pour adapter leur déroulé (temps alloué, muscles priorités, choix des techniques, intensité de la pression, etc.) Ils sont capables alors de prodiguer LE massage le plus adapté à leur client, à l'instant T, avant, pendant ou après un effort.



Les coachs sportifs s'y mettent également :

dans le souci de se différencier et d'apporter à leur clientèle privée une prestation additionnelle, ils sont de plus en plus nombreux à se former aux techniques manuelles. Ces prestations prennent alors deux formes distinctes : quelques techniques prodiguées dans la continuité de la séance, sous forme de retour au calme (sans huile) ou bien, avec une formation professionnelle plus conséquente, certains coachs cumulent deux activités bien complémentaires en proposant des massages bien-être en dehors des entraînements.