



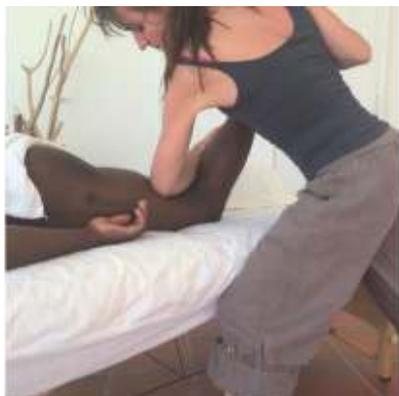
Par Gaëlle Le Corre

## **L**e deep tissue, ni mode, ni protocole

Le deep tissue est une technique de massage profond très pratiquée en Amérique du Nord. Importé en France depuis peu, le deep tissue est très peu connu, et suscite à ce jour une grande curiosité ainsi que nombre d'interrogations de la part des praticiens Spa et masseurs bien-être. Gaëlle Le Corre, spécialiste en massage suédois, massage sportif et deep tissue avec son collaborateur Daniel Paré, nous explique les fondements de ce massage.



Le deep tissue, littéralement « tissu profond », est une technique particulière qui sollicite les fascias et les couches profondes du tissu musculaire. Loin des effeurages et des manœuvres superficielles enveloppantes que l'on connaît en modelage, le spécialiste utilise les mains pleines en guise de réchauffement, travaillant ensuite principalement ses pouces, ses poings, ses avant-bras et notamment ses coudes, dans le but d'appliquer un maximum de pression sur des trajets musculaires bien précis.



On peut inclure des mobilisations en étirements ou en rapprochements, couplés aux pressions glissées.

À l'opposé des protocoles, le deep tissue se résume plutôt par un ensemble de techniques utilisées à bon escient, selon la nécessité de détendre des régions corporelles où la mobilité des tissus ne se fait plus. Il n'existe donc pas de déroulé stéréotypé, de même que l'on ne masse pas « profond » sur tout le corps.

La lenteur dans la réalisation

des manœuvres profondes est aussi une de ses particularités.

### Aux Etats-Unis, un outil thérapeutique à l'origine

Le but initial de ce massage est thérapeutique : la profondeur dans les manœuvres procure une détente et un relâchement des tensions récurrentes au niveau des muscles ainsi qu'une incidence favorable sur les adhérences au niveau des fascias.

En France, peu de praticiens sont formés au massage musculaire de base et encore moins au massage profond, et se sentent démunis face à une telle demande

Ce massage n'a donc pas été créé pour satisfaire le plaisir d'une clientèle en demande de sensation fortes, mais dans le but d'obtention d'effets physiologiques pour une clientèle présentant des restrictions musculo-articulaires. Nous sommes donc loin de la notion de massage de confort ou de bien-être telle que pratiquée en France dans les Spas.

Cela ne veut pas dire pour autant que nous ne pouvons répondre en France à la demande des étrangers qui souhaitent dans les

Spas recevoir un massage deep tissue...

### Du besoin thérapeutique au plaisir des massages très appuyés

En effet, avec le temps, le deep tissue a connu une sorte de vulgarisation et son orientation a quelque peu changé. Les grands adeptes, en particulier les américains et les russes, le sont bien plus par le goût des massages très appuyés que par un besoin thérapeutique spécifique. Ils veulent « sentir leur corps » souvent charpenté. Là où les mains ne suffisent plus, les coudes sont alors les bienvenus.

### Faire face à une généralisation de la demande

C'est donc dans les Palaces et en station que nous faisons surtout face à cette demande et ce, grâce à une clientèle majoritairement étrangère, (Américaine, Russe, Anglaise). De plus en plus, les français s'y intéressent. Demander un massage deep tissue c'est obligatoirement devoir prodiguer un massage très appuyé... parfois de manière excessive.

Or, en France, peu de praticiens sont formés au massage musculaire de base et encore moins au massage profond, et se sentent démunis face à une telle demande.

Pour tenter de ne pas décevoir son client, ils s'improvisent souvent dans le massage profond en utilisant leurs pouces (déconseillé en usage prolongé) et leurs



coudes, sans réchauffer la zone ciblée, sans maîtriser les gestes ni même comprendre le bien-fondé de la démarche. S'improviser, c'est risquer de blesser son client ou se faire mal soi-même en ne se positionnant pas correctement.

### Le salut du praticien Spa pour des clients « charpentés »

Faisant intervenir l'usage des avant-bras et des coudes en complément ou en substitution des mains et surtout des pouces, le deep tissue permet de gagner facilement en profondeur tout en assurant la protection des articulations du praticien, dangereusement sollicitées par une application de pression extrême. Il offre par là même un véritable salut pour les praticiens qui massent toute la journée une clientèle exigeante en demande de massage très appuyé.

Mais comme nous l'avons vu, sans connaissance, le praticien s'expose aux fameux TMS (troubles musculo squelettiques) tels que douleurs au niveau des articulations, maux de dos, de nuque, etc. Nous abordons là un thème qui nous est cher, celui de l'ergonomie. User de ses coudes ou de ses avant-bras pour se pré-

munir de tout risque de TMS n'est valable qu'avec une connaissance en matière d'ergonomie. La posture, le transfert de poids de corps incluant le gainage des membres qui assurent la transmission des forces entre le sol et le corps du massé, le respect des axes articulaires, tout compte dans la pratique du deep tissue au quotidien.

Faisant intervenir l'usage des avant-bras et des coudes en complément ou en substitution des mains et surtout des pouces, le deep tissue permet de gagner facilement en profondeur

Le réglage en hauteur de la table également.

### Un outil à ne pas prendre à la légère

Le deep tissue n'est pas un massage anodin, son usage hasardeux peut comporter des risques pour le masseur comme pour le massé. Imaginer pouvoir se former en deux jours à l'aide d'un protocole est une illusion totale. Une spécialité s'apprend lorsqu'on maîtrise les bases du massage et une solide pratique professionnelle.

Les bases en l'occurrence sont : l'anatomie et la palpation (pour connaître et identifier les structures massées), ainsi que le massage musculaire de base (massage suédois). Les trajets de



deep tissue étant le plus souvent effectués d'attaches à attaches musculaires, dans le sens des fibres, avec de nombreuses variations incluant le mouvement des membres (en niveau avancé). L'écoute est bien entendu une des qualités fondamentales à observer pour la pratique de ce massage.

Le deep tissue n'est pas une mode, ni un protocole. Il peut se pratiquer avec succès et en toute sécurité par des praticiens sérieusement formés.

Il procure alors une grande satisfaction et fidélise la clientèle exigeante friande de ce type de massage. Un massage à très forte pression, procurant des sensations proches de la douleur (exquise), sensations dont certains ont besoin pour se connecter avec leur corps, tandis que d'autres, à l'opposé, chercheront un massage de type californien pour explorer leur schéma corporel. ♦

