

Le massage sportif

UN *ESPRIT SAIN* DANS UN *CORPS* SAIN!

Par **Alain Beauregard**

Le massage sportif est une approche qui convient à tous les sportifs, tant les athlètes professionnels qu'occasionnels, et les aide à améliorer leur conditionnement et à maintenir une performance optimale. À titre de spécialiste du système musculo-squelettique, le massothérapeute sportif intervient dans divers aspects de la préparation d'un athlète, allant de la prévention et de l'évaluation aux urgences, à la réadaptation et à la remise en état des blessures des os, des muscles et des articulations. L'objectif vise à répondre aux besoins spécifiques des athlètes dont les corps sont soumis à un effort physique intense.

LE MASSAGE SPORTIF N'EST PAS UNE TECHNIQUE DE MASSAGE, IL EST DAVANTAGE CONSIDÉRÉ COMME UNE FAÇON DE TRAVAILLER QUI COMBINE PLUSIEURS TECHNIQUES.

LES ORIGINES

L'usage « du mouvement en tant que moyen thérapeutique remonte aux temps les plus reculés »¹ écrit L.P. Rodriguez dans son ouvrage *Kinésithérapie, médecine de rééducation et réadaptation*, publié au début des années 1980. Le plus vieux document connu est le *Cong Fou* rédigé par des bonzes taoïstes vers 2700 avant Jésus-Christ, qui prescrit l'utilisation du massage et de la gymnastique pour « favoriser l'harmonie entre les facultés intellectuelles et les différentes parties du corps afin que l'âme ait un serviteur fidèle ».²

En Grèce, les médecins-gymnastes réalisaient des massages à l'huile et au sable. Hippocrate et Galien étaient des partisans d'un massage plus préventif que curatif « pour raffermir et relâcher les articulations ou fortifier davantage ses muscles et ses tendons »³. À Rome comme en Grèce, le massage était fort répandu, essentiellement dans un but de mise en forme et de préparation aux jeux du stade, comme il l'est encore de nos jours pour optimiser la mise en condition physique des athlètes avant et après les compétitions.

Photo : © microgen, iStockphoto

Curieusement, pendant très longtemps, l'usage du massage et des exercices physiques sombrent dans l'oubli. À la Renaissance, Ambroise Paré consacre certains travaux à l'utilisation de la rééducation en soins post chirurgicaux. Il mentionne l'utilité du massage, mais ne lui attribue qu'une petite part de la thérapeutique. Heureusement, le XVII^e siècle apporte une composante révolutionnaire à la théorie de l'entretien du corps par le massage, en ouvrant avec Descartes la voie à l'idée d'un corps-machine au service de l'âme. Certains historiens mentionnent que les Russes et les Allemands de l'Est ont intégré, dans les années 1950 et 1960, certaines techniques de massage s'appliquant spécifiquement aux sportifs.

Il faudra attendre la fin des années 1980 et le début des années 1990 pour que le massage sportif se définisse davantage et se démocratise afin de pouvoir être enseigné de manière plus générale.

QU'EST-CE QUE LE MASSAGE SPORTIF ?

Le massage sportif n'est pas une technique de massage, il est davantage considéré comme une approche, une façon de travailler qui combine plusieurs techniques comme le massage suédois, le deep tissue, la fasciathérapie et la kinésithérapie, à laquelle elle emprunte notamment les bilans musculaires et articulaires ainsi que différentes tractions, raconte Malcolm Mauricette, enseignant chez Kiné-Concept. Fort de ses connaissances anatomiques et physiologiques, le massothérapeute sportif est en mesure de réaliser une véritable analyse des mouvements effectués durant l'activité sportive. Il est ainsi à même de préparer les muscles, tendons et ligaments qui interviendront pendant l'effort physique.

S'il semble évident qu'un tennisman, un footballeur ou encore un athlète professionnel ne peut se passer des services d'un massothérapeute sportif pour préparer une compétition ou récupérer après celle-ci, le sportif non professionnel (occasionnel ou régulier) devrait également s'adjoindre sa collaboration s'il souhaite poursuivre le plus longtemps possible sa passion.

Ce précieux tandem permettra ainsi, quel que soit le sport pratiqué, d'épargner les structures musculaires et articulaires en les préparant à une meilleure appréhension de l'effort et une meilleure récupération physique.

Comme son nom l'indique, le massage sportif a été spécialement conçu pour répondre aux besoins des pratiquants du sport :

- Son application précédant les compétitions permet de fournir à l'athlète tous les atouts pour être en pleine forme.
- Outre son utilisation à titre préventif, il apparaît efficace pour le traitement rapide de certains problèmes musculaires comme les crampes ou les entorses.

Pour une meilleure efficacité, il est conseillé d'appliquer le massage sportif régulièrement dès la phase de l'entraînement. Le massage sportif fait usage de différentes techniques de massage :

- Les massages manuels : friction, pétrissage, meulage... pour l'élimination des toxines et la relaxation générale du corps.
- Les massages mécaniques en vue de rendre les muscles plus souples et les articulations plus résistantes.
- Le drainage lymphatique pour l'optimisation de la circulation sanguine et lymphatique.

PARTENAIRE IDÉAL DES PERFORMANCES DES ATHLÈTES, LE MASSAGE SPORTIF PROCURE SANTÉ DES MUSCLES, TONUS DU CORPS ET MEILLEURE RÉSISTANCE DES ARTICULATIONS.

SES BIENFAITS

Allié non négligeable pour les athlètes, le massage sportif apporte différents bienfaits. Son action en profondeur permet notamment :

- de fournir la circulation interne de l'organisme afin d'assurer l'alimentation des vaisseaux sanguins et lymphatiques même au moment où l'effort physique est le plus intense ;
- de réchauffer la température corporelle afin d'enlever tous les blocages du système énergétique ;
- de mobiliser les articulations grâce à la pénétration du rayon infrarouge au niveau des muscles ;
- d'assouplir et de mobiliser les tissus musculaires.

SAUF EN CAS D'URGENCE (TELLE UNE CRAMPE PENDANT UNE COMPÉTITION), LE MASSAGE SPORTIF DOIT DURER UNE VINGTAINÉ DE MINUTES AU MINIMUM. SON APPLICATION DOIT SE FAIRE DANS UN ENDROIT FAVORABLE À LA DÉTENTE AFIN DE PROCURER À L'ATHLÈTE TOUS SES BIENFAITS.⁴



Photos : © skynesher, iStockphoto (footballeurs) ; © Kemter, iStockphoto (judokas)

AVANT L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION,

le massage sportif vise à :

- préparer les muscles et les articulations afin d'éviter les blessures et de rendre le sportif rapidement opérationnel ;
- enlever le trac en débloquent la micro-circulation sanguine et lymphatique ;
- stimuler les muscles ;
- chauffer les muscles afin de les rendre plus réactifs et moins rigides.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, EN CAS DE PROBLÈME,

le massage sportif permet :

- d'enlever les crampes ; d'éliminer les courbatures ;
- de rendre l'athlète rapidement opérationnel ;
- de soulager les sensations de fatigue.

UNE FOIS LA SÉANCE TERMINÉE,

le massage sportif intervient encore pour :

- favoriser la récupération en évacuant les toxines qui se forment pendant l'effort physique ;
- prévenir l'apparition des courbatures après les efforts ;
- purifier le sang circulant à l'intérieur des veines ;
- détendre intégralement le corps en enlevant les tensions.

MASSAGE ET PSYCHOLOGIE DES SPORTIFS

Malcolm Mauricette enseigne le massage sportif depuis quelques années en plus de travailler avec des athlètes d'élite. Selon lui, « il ne faut pas oublier l'aspect de la psychologie sportive avec les athlètes ». Les bases de la psychologie sportive sont enseignées auprès des futurs massothérapeutes sportifs. Cette base est importante, précise M. Mauricette, « parce que le massothérapeute devient souvent le confident du sportif. Il révèle souvent des choses au massothérapeute qu'il ne dira pas nécessairement à quelqu'un d'autre. Évidemment, le massothérapeute sportif ne remplacera jamais le psychologue sportif et s'il constate que la situation dépasse les limites de ses compétences, le massothérapeute pourra référer l'athlète à un spécialiste comme le psychologue sportif. C'est un peu comme la relation d'aide pour un massothérapeute. Le massothérapeute ne remplacera jamais un psychologue, mais il est outillé afin de pouvoir répondre à certaines situations à court terme ».

UNE APPROCHE ÉPROUVÉE

Bien que plusieurs anecdotes attestent les avantages d'un massage sportif, peu d'études ont été réalisées sur les effets sur les muscles. Une récente étude⁵ mentionne cependant qu'un massage thérapeutique dans les 10 minutes suivant un exercice complet peut réduire le gonflement et l'inflammation. Même si d'autres recherches sont nécessaires pour déterminer avec certitude qu'un massage est un bon moyen de récupération, on peut croire qu'il ne nuira pas à votre entraînement. 

SOURCES

1. L. P. Rodriguez. *Kinésithérapie*, Médecine de rééducation et réadaptation, Laboratoire Ciba-Geigy, 1982, p. 60.
2. J-L. Comon. *La profession des masseurs-kinésithérapeutes de la nuit des temps à nos jours*, <http://www.Anks.org/ARTICLES/comon.htm>
3. J-L. Comon. *Op. cit.*, p.3.
4. <http://massage.comprendrechoisir.com/comprendre/massage-sportif>
5. J. D. Crane, D. I. Ogborn, C. Cupido, S. Melov, A. Hubbard, J. M. Bourgeois, M.A. Tarnopolsky. « Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage ». *Science Translational Medicine*, 2012 ; 4 (119).