

A photograph showing a person lying on their back on a massage table, receiving a massage on their back. The person is wearing a black sports top and dark shorts. The background is a bright, indoor setting with a wooden chair visible. The text is overlaid on the image.

# **MASSAGE ET CYCLISME**

**De la théorie ...  
... à la pratique**

# PLAN

I. Préambule sur le massage sportif

II. Théorie du massage

- Anatomie
- Physiologie
- Installation et précautions



III. Techniques de base du massage sportif

# I. Préambule

- Définition
- Cadre légal :



Le massage à visée thérapeutique :

Il est l'outil complémentaire de la rééducation, avec ses indications et contre indications. Ce geste est **réservé aux masseurs kinésithérapeutes** diplômés d'état. L'**exercice illégal** de la kinésithérapie est sanctionné par la juridiction civile.

Le massage à visée sportive s'adresse à tout public et particulièrement aux sportifs et contribue à réduire les malaises physiques causés par la pratique sportive.

- Application au cyclisme

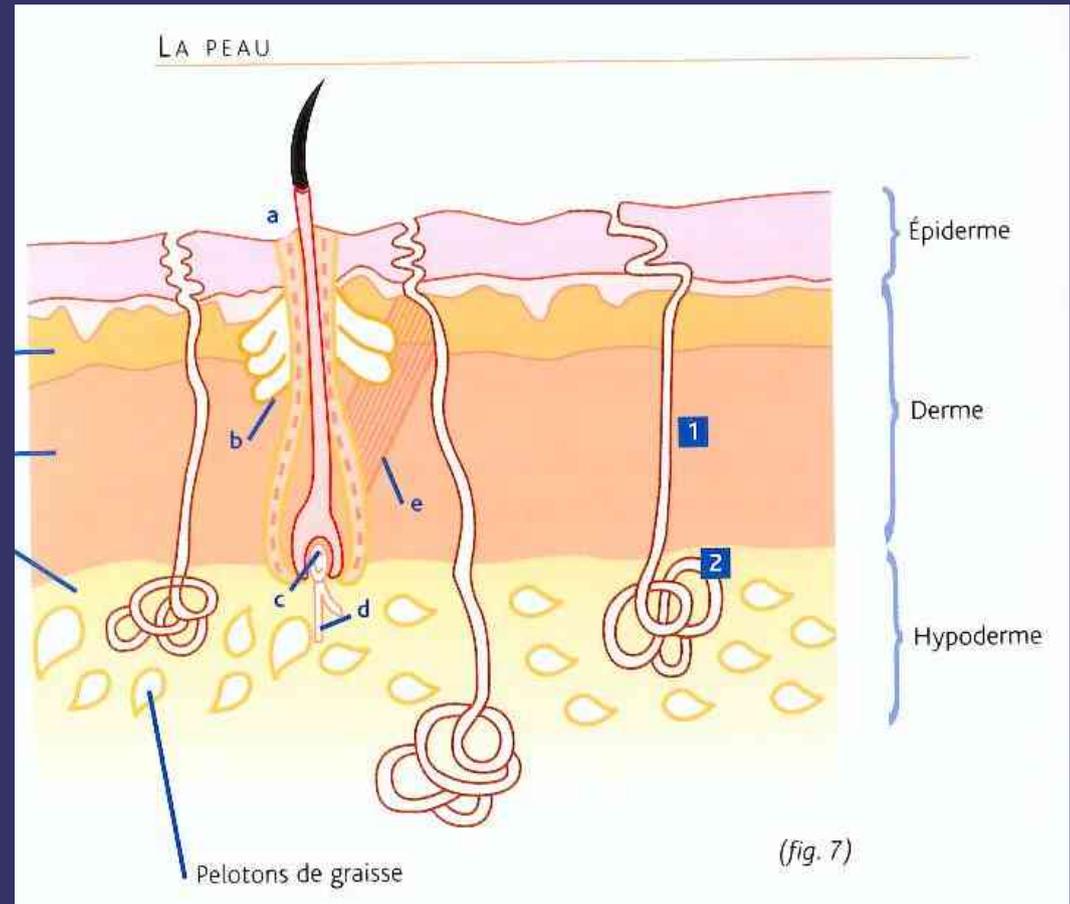
# II. Théorie du massage

## 1. Anatomie

### a) La peau

- La peau est un **organe sensible**, divisé en 4 propriétés :

- sensibilité tactile
- sensibilité douloureuse
- sensibilité thermique
- sensibilité nerveuse



- **Propriété d'absorption** dite percutanée : accès au tissu conjonctif du derme et au système sanguin.

Épiderme : douleur, tact  
Derme : température  
Hypoderme : pression

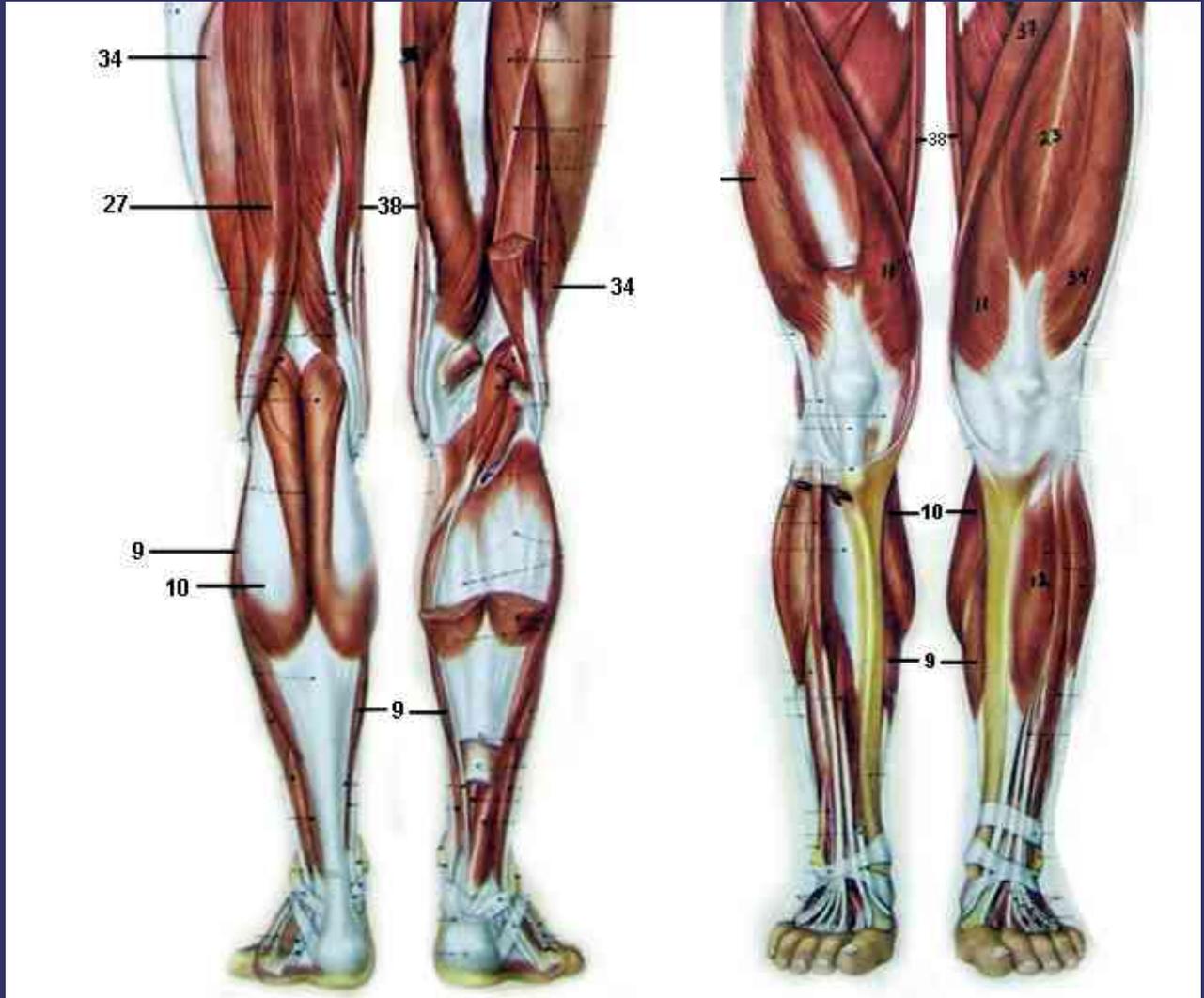
# II. Théorie du massage

## 1. Anatomie

### b) le muscle

Ce sont les muscles striés squelettiques qui vont faire l'objet du massage.

Ces muscles représentent 30 à 40% du poids total du corps. Il existe d'autres types de muscles, les muscles lisses ( parois des viscères) et le muscle cardiaque.



# II. Théorie du massage

## 2. Physiologie du massage

action physiologique du massage sur

→ La peau :

- vasodilatation
- absorption percutanée
- hyperthermie locale
- hypoesthésie locale

→ La circulation sanguine:

- vidange veineuse => augmentation de la circulation de retour

→ Le système neuro-musculaire

- effet tonique / détente / récupération



# II. Théorie du massage

## 3. Installation et précautions

### a) le matériel

- la table
- coussins de **positionnement**  
(relaxation, confort, **déverrouillage vasculaire**)
- position du masseur  
( confort, efficacité,  
protection de son dos)



# II. Théorie du massage

## 3. Installation et Précautions

### b) les agents de glissement

- les huiles
  - Glisse (ni trop ni pas assez)
  - **principes actifs** (propriétés d'absorption de la peau)
- les crèmes : effet tonique, cryogénique, chauffant ...

### c) hygiène et précautions

- fragilité vasculaire ( hémophilie, anticoagulant, AINS)
- peau fragile, varices et cicatrices récentes
- infections cutanées
- hématomes importants et profonds
- **cartilages de conjugaison** chez les jeunes en croissance



# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres

- « assembler les mots pour construire une phrase »
  - l'effleurage
  - les pressions glissées
  - les pétrissages profonds
- Une interrogation « je fais ça comment, je fais ça pourquoi? »
- La main : organe qui donne des informations et qui en reçoit. Le masseur engage un **dialogue corporel**.



## 2. A propos d'un exemple

- massage des membres inférieurs à visée préparatoire à l'effort
- massage des MI à visée de récupération

# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres

### a) l'effleurage

Def : manœuvre qui consiste à **glisser les mains** sur les téguments sans les entrainer ni les déprimer.

### Description:

- Pression légère et contrôlée (**main morte**)
- Adaptation au relief – ne pas perdre le contact

### Effets :

- Sédatif (diminue la sensibilité superficielle)
- **Diminue l'excitabilité musculaire**

### Sens de la manoeuvre :

En théorie pas de sens MAIS tenir compte de

- Axe longitudinal des membres
- relief



# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres

### a) l'effleurage

#### Modalités d'exécution:

- la + grande surface de contact possible entre masseur et massé :
  - 2 mains en simultanés, en alterné
  - Utilisation des poignets, avants bras
- réalisé en début de massage
- intercalé entre d'autres manœuvres (garder le contact)
- en fin de séance, retour au calme

#### Indications:

- début de séance
- calmant, après effort

#### CI :

- Avant l'effort



# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres

### b) les pressions glissées

Def : manœuvre au cours de laquelle les mains se déplacent en comprimant et en mobilisant les parties molles sous-jacentes.

### Description :

- prise de contact **tangentielle et appuyée**
- déplacement lent et régulier
- **pression élevée**

### Effets :

- chasse sur la circulation de retour
- augmentation des **échanges et de la diurèse**
- action sédative, défatigante



# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres

### b) les pressions glissées

#### Variation d'effets :

Si on augmente la fréquence:

- action stimulante et réchauffante

(ex **échauffement musculaire**)

- perte des effets sur la circulation de retour

#### Sens de la manœuvre :

- centripète (= vers le cœur)
- sens des fibres musculaires



# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres

### c) les pétrissages profonds

Def : manœuvre qui consiste à saisir, soulever les tissus musculaires et les déplacer les uns par rapport aux autres en réalisant une pression de torsion et d'allongement.

#### Description :

- prise de contact main à plat
- **élévation**
- mvt combiné de **torsion et d'allongement**
- déplacement progressif et régulier sur les masses musculaires.

#### Sens de la manœuvre

- dans le sens de la circulation de retour
- commencer par la partie distale du muscle

# III. Techniques de base du massage sportif

## 1. Description des manœuvres



### c) les pétrissages profonds

#### Effets :

- compression et relâchement :  
brassage et mobilisation des masses  
liquidiennes => **élimination des  
déchets**

#### CI

- fragilité musculaire
- trait de fracture

# III. Techniques de base du massage sportif

## 2. A propos d'un exemple

a) massage des membres inférieurs à visée préparatoire à l'effort :

1 but = l'échauffement (montée en T°C)

Ce massage sera tonifiant, stimulant la musculature, donc de courte durée, à visée énergétique.

+ utilisation de produits en fonction des conditions météorologiques.

Échauffement complet =

- système locomoteur
- système cardiovasculaire



# III. Techniques de base du massage sportif

## 2. A propos d'un exemple

### b) massage à visée de récupération



- **Buts :**
  - diminuer le tonus musculaire
  - favoriser les échanges cellulaires
  - détente psychologique / moment agréable
- **Zones cibles :**
  - les MI mais à moduler selon la demande (dos en CLM)
- **Les techniques :** effleurage puis pressions glissées, pétrissages entrecoupés d'effleurage.
- Manœuvres effectuées sur un rythme lent et prolongé
- Durée indicative **30 à 45'**

# Pour aller plus loin...

Livre :

*Massages pour le sport et le bien être*  
Jean-Louis Plounevez – Amphora – 2004



Formation pratique au massage sportif :

[www.artec.fr](http://www.artec.fr) à Montpellier sur 5j  
<http://cours-de-massage.ch/> en Suisse