

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. A therapist's hands are visible, applying pressure to the person's back. The background is a bright, indoor setting with a wooden chair and a white wall.

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

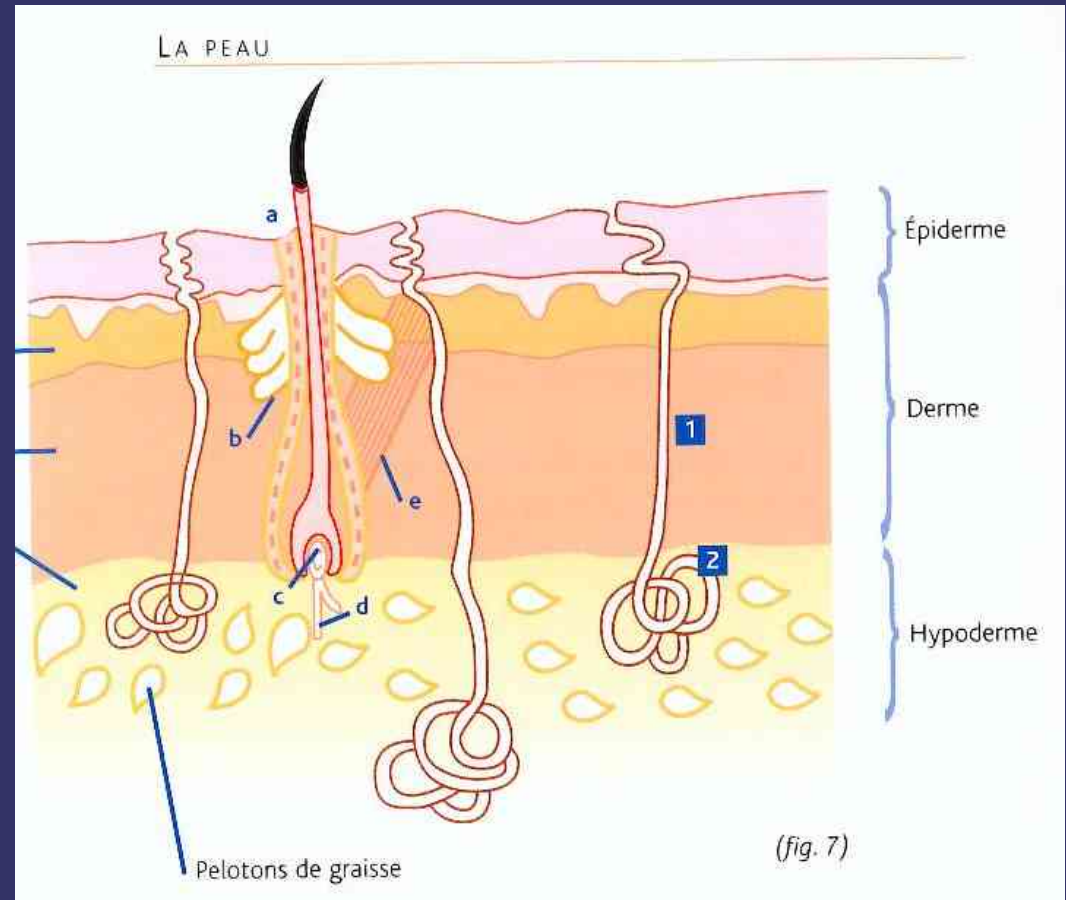
II. Théorie du massage

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

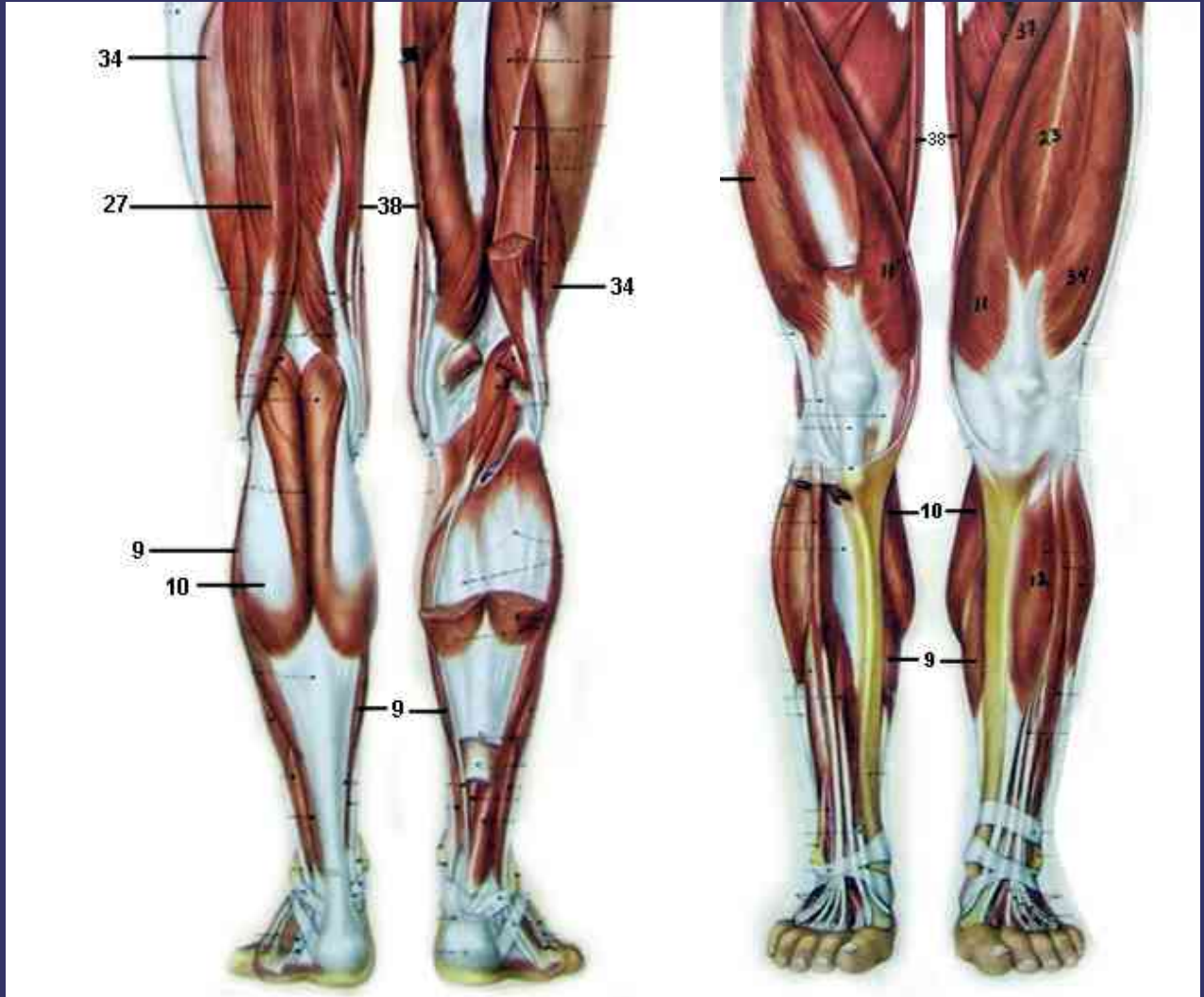
II. Théorie du massage

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 à Montpellier sur 5j
<http://cours-de-massage.ch/> en Suisse