Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 2

Artikel: Le massage entre stimulation et détente

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995932

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Régénération (2)

Le massage entre stimulation et détente

Bénéfique, le massage l'est tant pour le sportif d'élite que pour toute personne simplement active: il favorise en effet le bien-être, la relaxation et la performance. Le massage stimule la circulation sanguine, renforce le tissu cutané et constitue, d'une manière générale, un excellent moyen pour préserver sa santé. «mobile» résume ici les principaux points à respecter en la matière.

Gianlorenzo Ciccozzi

Le massage active la circulation sanguine et contribue à éliminer les déchets métaboliques qui se déposent dans le tissu musculaire après un effort intensif en particulier; accessoirement, il renforce le tissu cutané, qui devient plus souple, plus élastique et plus résistant. Le massage n'a pas seulement un effet bénéfique lorsqu'il est appliqué à des fins thérapeutiques ou sur une musculature surchargée et contractée; favorisant la régénération et la récupération, il contribue à accroître le bien-être de chacun.

Quand pratiquer un massage?

Le massage n'a pas seulement pour effet – comme on le supposait autrefois – d'augmenter localement l'irrigation sanguine. On sait aujourd'hui avec certitude qu'il exerce une action bénéfique sur l'organisme tout entier: en agissant sur un nombre incalculable de terminaisons nerveuses, il active et améliore toutes les fonctions organiques et cérébrales. En outre, le massage renforce et prolonge les impulsions données par les contractions musculaires, de sorte qu'il a un effet bienfaisant aussi bien avant qu'après un effort physique:

- *Avant l'effort:* le massage assouplit les muscles et favorise l'irrigation sanguine. Utilisé comme moyen de préparation – en association avec un échauffement ciblé – il permet à l'athlète d'atteindre sa pleine capacité de performance dès le départ.
- *Après l'effort:* la douche et le massage augmentent l'activité métabolique, ce qui favorise l'élimination des déchets et atténue les courbatures.

Quelques points à respecter...

- La règle de base numéro un est que l'on masse toujours en direction du cœur, ce qui régularise la circulation sanguine et évite les congestions tissulaires et les stases veineuses.
- Le massage devrait se pratiquer dans une pièce chauffée. Le froid resserre les vaisseaux et conduit à une crispation de la musculature, ce qui aurait pour effet de réduire les bienfaits du massage à néant.
- Pour se préparer de manière optimale au massage, on prendra un bain ou une douche, puis on se séchera en se frottant jusqu'à ce qu'une douce chaleur s'installe.
- Répartir un peu d'huile de massage dans le creux de la main et masser en direction du cœur, en exerçant une légère pression.
- Les muscles durs peuvent être massés avec vigueur (mais le massage ne doit en aucun cas faire mal!), alors qu'une musculature molle et surmenée devra être massée avec précaution.

... et d'autres à éviter!

- Ne pas masser en cas de blessure récente ou de plaie ouverte; ne pas toucher les zones atteintes d'eczéma ou enflammées.
- Procéder avec précaution en cas de maladie. En cas de fièvre, on renoncera au massage.
- Prudence en présence de varices!

Un grand merci à Kurt Benninger et à la firme Biokosma S.A. pour leur contribution à la rédaction de cet article. Vous trouverez en page 43 les dates des cours de massage Biokosma.
Les lectrices et lecteurs de «mobile» ont également la possibilité de s'inscrire au cours d'introduction au massage sportif (voir page 47).

Effleurage

L'effleurage consiste à masser les contours de la zone concernée dans le sens des muscles, avec les mains à plat, doigts rapprochés. Le massage s'effectue en douceur, en exerçant le cas échéant une légère pression; il ne doit en aucun cas être douloureux.

Pétrissage

Le pétrissage, qui s'effectue avec une main, les deux mains ou les doigts, est l'une des techniques fondamentales du massage. Cette méthode assouplit et détend les muscles, améliore l'irrigation sanguine et favorise l'évacuation des déchets du métabolisme.

Pression

Les pressions entraînent une relaxation perceptible et un effet ciblé en profondeur dans le tissu musculaire.

Friction

La friction, pour terminer, est un mouvement rythmé que l'on effectue transversalement sur tout le tissu, en ramenant les mains l'une vers l'autre et en faisant glisser la peau contre les plans sous-jacents.

Photos: Daniel Käsermann