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

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

Band: 9 (2007)

Heft: 6

Artikel: Entre de bonnes mains

Autor: Eugster, Jack / Bürki, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995525

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: 12.07.2025

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

Entre de bonnes mains

Ecouter son corps // Jack Eugster, ancien chef-masseur de la Ligue suisse de hockey sur glace, distille sa science depuis de nombreuses années à des sportifs d'élite, mais aussi à des sportifs amateurs intéressés. Fort de son expérience et de son savoir-faire, il est sollicité de toutes parts.

Reto Bürki

▶ **«mobile»: Monsieur Eugster, quelle est la question la plus fréquemment posée dans vos cours consacrés à l'encadrement des sportifs? Jack Eugster:** c'est celle qui consiste à savoir si une blessure sportive doit être traitée avec du froid ou du chaud. Cette problématique est toujours d'actualité non seulement pour les sportifs, mais aussi pour les parents ou les assistants.

Est-ce dans ce contexte que vous donnez vos cours «Med Coach»? Exactement. Les sportifs d'élite bénéficient généralement d'un très bon encadrement. Par contre, pour ceux d'un niveau inférieur, de sérieux efforts doivent être accomplis. En proposant huit cours par année, nous souhaitons aborder les aspects de l'encadrement et du massage sportifs dans le sport de masse.

Quels sont vos thèmes principaux? Six domaines sont traités dans ces cours. Le massage sportif mis à part, les participants acquièrent des connaissances sur les blessures sportives, le stretching, le «taping» (bandage de soutien fonctionnel), le dopage et l'alimentation. L'enseignement se veut pragmatique et diversifié.

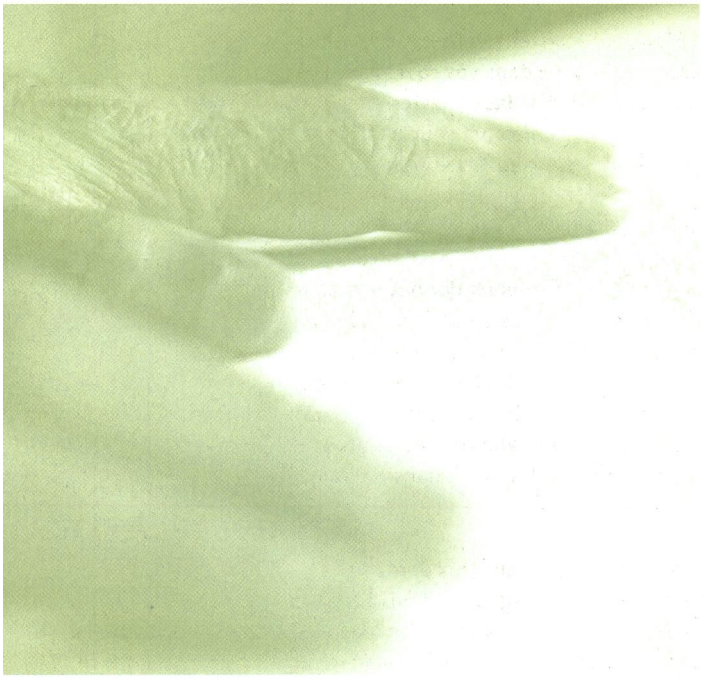
Est-ce qu'un cours de deux jours est suffisant? Absolument, car il s'agit d'un cours d'introduction permettant d'acquérir des connaissances de base. Du reste, l'énorme intérêt que manifestent les participants en est une preuve tangible. Libre à chacun d'approfondir ensuite ses acquis en suivant des cours de formation continue.

Photos: Philipp Reinmann

▸▸ Il est souhaitable que les sportifs amateurs récupèrent eux aussi le plus rapidement possible. ◂◂

Quel genre de public accueillez-vous dans ces cours? Un public très hétéroclite, composé d'adultes, de jeunes, de masseurs, de physiothérapeutes, mais également de parents d'enfants ou de jeunes enthousiasmés par le sport. Et c'est une bonne chose. Il est souhaitable que les sportifs amateurs récupèrent eux aussi le plus rapidement possible. On peut ainsi prévenir des lésions durables. En outre, j'attire l'attention des participants sur l'importance de vivre sainement et d'écouter «sa petite voix intérieure», c'est-à-dire son corps.

Quelles sont les circonstances qui vous ont amené à pratiquer le massage sportif? J'ai dû, suite à diverses blessures, mettre prématurément un terme à ma carrière d'athlète. C'est alors que j'ai suivi une formation complète sur l'encadrement des sportifs. Après avoir travaillé à maints endroits, j'ai fini par collaborer avec l'équipe suisse de hockey sur glace. Aujourd'hui encore, je m'occupe des achats pour la LSHG et suis chef de délégation de l'équipe nationale des M19. Je suis aussi actif au sein de la commission médicale de la LSHG, notamment comme responsable du dopage. J'exerce en parallèle la fonction de masseur dans le club de tennis de Grasshopper (LNA), en beachvolley (Gstaad) et prodigue des soins à Denise Bielmann (patinage artistique) ainsi qu'à Robin Roshardt (tennis).



▸▸ La relaxation est primordiale chez les enfants. Il convient de les initier au massage. ◂◂

Qu'est-ce qui différencie un massage sportif d'un massage classique? La différence n'est pas très grande. Si le massage sportif est plutôt global, le massage classique est, lui, sélectif. C'est-à-dire qu'il s'applique à de petits groupes musculaires. Le massage sportif pratiqué généralement avant et/ou après une compétition est toujours adapté à cette dernière. Les traitements musculaires intensifs sont réalisés au plus tard deux jours avant le jour J.

Est-ce aussi valable dans le cadre du sport pratiqué par des enfants? La relaxation est primordiale chez les enfants. Il convient de les initier au massage. C'est aussi une bonne occasion de communiquer verbalement avec eux, tant sur les plans sportif que social.

Dernière question, celle que nombreux se posent: faut-il traiter une blessure sportive avec du chaud ou du froid? Toujours avec du froid et si possible en répétant l'application. On pourra ainsi prévenir une hémorragie et apaiser la douleur. //

› *Contact: jack.e@smile.ch*
Cours et informations: www.medcoach.ch

Assistance médico-sportive pour tous

▸ Vous exercez une fonction dans un club de sport, même à titre non professionnel, et vous désirez en savoir plus dans le domaine médico-sportif? Vous êtes peut-être même responsable de massages, de traitements ou de thérapies pour sportifs? Dans ce cas, adressez-vous à votre pharmacie ou à votre droguerie, qui seront désormais vos interlocutrices privilégiées. Elles sauront vous conseiller et répondre à toutes vos questions en matière de thérapie sportive. Vous y trouverez tous les produits dont vous avez besoin, ainsi que la valise Perskindol Sportmed, nouvellement introduite sur le marché. Vous pouvez aussi vous adresser à l'équipe Perskindol pour vous renseigner sur l'assistance médico-sportive la plus proche de chez vous. //

› *Contact: serviceclients@vifor.ch*
Téléphone: 058 851 64 00