



FORME



©MICROGEN/SHUTTERSTOCK

- Un kinésithérapeute exerce une profession paramédicale. Il prodigue donc des soins : il répare un muscle blessé, il le prépare à l'effort ou le détend après un effort intense. Quand on pratique le tennis très régulièrement, il est bon de consulter un kiné de temps en temps.
- En institut : il s'agit de massages de bien-être. Suédois, ayurvédiques (indiens), thaï... c'est à vous de choisir en fonction de vos goûts, certains étant plus toniques que d'autres. Leur objectif vise essentiellement une détente profonde. À pratiquer après l'effort, donc !



MASSAGE ET AUTOMASSAGE :

pur plaisir ou vrai joker forme ?

Pas un joueur de tennis pro qui n'ait jamais fait appel à un kiné durant un match pour un massage express ! Et avec des séances qui peuvent durer de 30 à 60 minutes en post-entraînement ou post-matches, la place du massage semble essentielle dans leur routine. Mais pour le joueur du dimanche : se faire masser par un professionnel, c'est du luxe ? Et se masser soi-même, ça a du sens ?

Par Anne Ulpat.

MASSER POUR PRÉVENIR, MASSER POUR GUÉRIR

Que fait-on spontanément quand on se cogne ? On frotte la zone douloureuse. Massages et automassages, très en vogue aujourd'hui si l'on en juge le nombre de livres et de « tutos » à la disposition du grand public, sont des techniques très anciennes. Les sportifs professionnels, et les joueurs de tennis tout particulièrement, en savent quelque chose, eux qui se font très fréquemment masser par des kinés. « Certains n'apprécient pas du tout, surtout avant un match, même la veille, car cela les ramollit trop », confie Stéphanie Fouquet, kinésithérapeute au sein de la Fédération française de tennis (FFT). En revanche, ils sont plus nombreux à apprécier une séance après un match ou un entraînement soutenu. « Une championne de tennis nous a demandé de la masser avec les coudes, pour un travail hyper profond au niveau des fessiers et des ischio-jambiers », raconte Stéphanie Fouquet. L'intérêt d'être massé après un match ? « C'est

un moment de détente et de plaisir, car les joueurs se retrouvent enfin seuls, sans famille ni coach, explique la kiné. Le massage a aussi un effet drainant, qui permet d'éliminer les toxines produites par les muscles pendant l'effort. Enfin, des études scientifiques ont montré que les massages, en récupération, ont un effet anti-inflammatoire. » Dans l'idéal, les joueurs amateurs devraient eux aussi aller voir un kiné pour récupérer, au moins une fois par trimestre.

L'AUTO-MASSAGE ÉCONOMIQUE, MAIS ULTRA BÉNÉFIQUE

Une autre solution, moins coûteuse, consiste à se masser soi-même, en utilisant des accessoires, comme des rolls pilates (rouleaux de mousse rigide), des balles ou des cylindres à picots, des barres ou des cannes de massage. Ces outils per-



« Les automassages décontractent le muscle, l'aident à évacuer les déchets et à mieux assimiler les nutriments »

mettent d'atteindre facilement des zones comme le dos ou les épaules et favorisent une pression plus importante sur les gros muscles, sans se fatiguer. Même les professionnels les utilisent : on trouve des rolls pilates dans les salles de sport à leur disposition lors des grands tournois. Anne-Flore Jaulneau, auteure d'un guide sur les automassages, les recommande davantage en récupération qu'en échauffement. « *Avant un match, les joueurs de tennis ont surtout besoin de maintenir la tonicité et l'élasticité de leurs muscles. Mieux vaut donc éviter les automassages qui vont travailler sur la souplesse, plus adaptés pour des sports proches de la danse, comme le patinage artistique.* » A quelques exceptions près : en cas de blessures, comme un tennis-elbow ou une entorse de la cheville, les automassages, tout en douceur, sans trop appuyer et seulement avec les mains, peuvent être bénéfiques. « *Ces gestes contribuent à réduire un œdème en cas d'entorse, en complément du travail du kinésithérapeute, bien sûr,* explique Anne-Flore Jaulneau. *Se masser le coude, pour les personnes souffrant de tennis-elbow, aide à ramener le sang dans la partie lésée, au niveau des tendons, et à améliorer l'apport en nutriments* ». L'automassage de l'épaule et des poignets – hyper sollicités dans le tennis – aide aussi à supprimer

les tensions et à réveiller en douceur cette musculature. À condition de le faire en tout début d'échauffement, avant de passer à des exercices plus toniques. « *On peut aussi faire ces automassages la veille du match, en dessinant des petits cercles au niveau de l'épaule par exemple : c'est aussi une façon de détresser, de s'abandonner dans un geste un peu hypnotique* », précise Anne-Flore Jaulneau.

Côté récupération, les bienfaits des automassages sont nombreux pour les amateurs comme pour les pros du tennis. Les muscles des mollets, des cuisses (les quadriceps, devant, et les ischio-jambiers, derrière), les trapèzes (dans le dos, des cervicales jusqu'au milieu du dos), les pectoraux (au niveau de la poitrine) et les

grands dentelés (sur les côtés) travaillent énormément. Comme les massages, les automassages décontractent le muscle, l'aident à évacuer les déchets (acide lactique, fibres cassées) et à mieux assimiler les nutriments. Deux à cinq minutes suffisent. Il faut seulement faire attention de ne pas comprimer trop longtemps la même zone : la pression doit provoquer un effet de pompe, pas de garrat ! Selon Stéphanie Fouquet, kiné pour la FFT, massages de kiné et automassages sont complémentaires. « *L'idéal serait de voir un kiné de temps en temps, une fois par trimestre, et de compléter par des automassages chez soi, de façon à ne pas laisser des tensions s'installer car elles peuvent déboucher sur des blessures.* » Alors, tous à vos balles... de massage ! ●

TROIS MINUTES DE MASSAGE, C'EST SÉRIEUX ?

Que faut-il penser de ces massages express que les kinés font parfois aux champions, lors d'un tournoi, pendant la pause ? Sont-ils vraiment utiles, ne relèvent-ils pas plutôt de l'effet placebo ? Détrompez-vous, ils sont efficaces car les kinés massent très fort et utilisent des crèmes chauffantes qui continuent d'agir après leur intervention. Ils visent le plus souvent à détendre un muscle en cours de contracture (mollets, épaules, par exemple).



L'AUTOMASSAGE EN PRATIQUE

On peut trouver des rolls pilates, des balles à picots et autres accessoires utilisés pour les automassages dans les Decathlon ou Go Sport (pour un usage peu fréquent), ainsi que sur les sites Kinessone et Eurothenix (pour une utilisation plus répétée). L'idée étant d'utiliser autant que possible le poids du corps.

• Les mollets

Asseyez-vous par terre, la jambe droite pliée devant vous, la jambe gauche relâchée. Prenez une barre de massage et faites la rouler tout le long du mollet droit, de bas en haut. Vous pouvez aussi incliner la barre pour assouplir les côtés extérieur et intérieur du mollet. Relâchez la jambe droite sur le côté et passez au mollet gauche.

• Les ischio-jambiers, les muscles postérieurs des cuisses

Vous êtes assis par terre, les deux jambes tendues devant vous. Vous placez un roll sous les genoux. Prenant appui sur les mains placées sur le sol derrière vous, vous élevez un peu le bassin et vous faites rouler le cylindre sous les jambes, des genoux jusqu'au bassin, pieds parallèles, en faisant ainsi une vingtaine d'allers-retours.

• Les quadriceps, les muscles antérieurs des cuisses.

Allongé sur le ventre, vous placez un roll Pilates sur le sol au-dessus des genoux, et vous tendez tout le corps, en appui sur les coudes et les avant-bras, la sangle abdominale tonique (attention de ne pas cambrer le dos). Vous faites rouler le cylindre d'avant en arrière, des genoux au bassin, une vingtaine de fois.



© IMAGE POINT FR / SHUTTERSTOCK

• Le trapèze

Allongé sur le dos, vous pliez les jambes et posez les pieds devant le bassin, la région lombaire plaquée contre le sol. Vous placez une double balle à picots sous le bas du crâne et une balle à picots de chaque côté de la 7^e cervicale (la plus proéminente, en haut du dos). Tendez les deux bras à la verticale, et faites une vingtaine de petits cercles, dans les deux sens, les bras relâchés. Puis déplacez les balles à picots vers les épaules et refaites une vingtaine de petits cercles. Vous enlevez ensuite toutes les balles, jambes allongées, et vous observez vos sensations.

• Les pectoraux

Allongé sur le ventre, vous placez une balle à picots au creux de l'épaule droite, au-dessus de la poitrine, puis placez la main gauche sous le front. Levez le bras droit à quelques centimètres du sol et effectuez une dizaine de petits cercles. Puis vous déplacez la balle et vous recommencez, pour masser le maximum de masse musculaire. La même chose, ensuite, à gauche.

* Exercices tirés de l'ouvrage *Automassage avec petit matériel*. Anne Flore Jaulneau. Editions Amphora. 2016.



La crème

Utilisée avant l'effort, en complément d'une séance d'échauffement. Après l'effort, le réconfort avec un effet relaxant et une sensation de bien-être. Sans effet gras, s'étale facilement et laisse une odeur agréable sur la peau.

Crème Chauffante Mercurochrome,
tube 75 ml, 6€45

Le spray

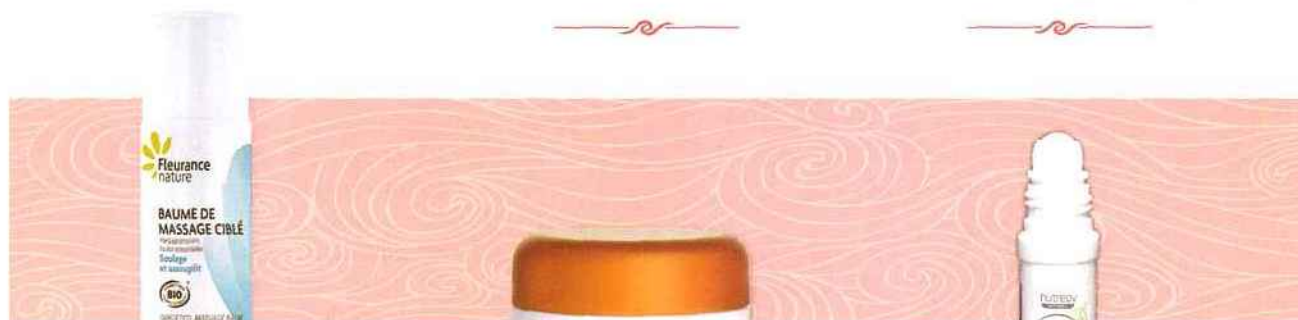
Idéal pour la préparation à l'effort et la récupération, favorise la souplesse des muscles. Elaborée à partir d'huiles essentielles 100% pures et naturelles.

Huile de massage Effort musculaire
aux huiles essentielles, Phytosun Arômes,
spray 50 ml, 17,80 €

Version camphrée ou arnica

Reconnu pour ses propriétés antalgique, anti-inflammatoire et antiseptique, le camphre, en massages, améliore le confort et le bien-être musculaire. Quant à l'arnica en massages amples et lents, elle apaise les douleurs musculaires et en « before » prévient crampes et courbatures en frictions rapides.

Huile de massage camphrée, Natessance,
500 ml, 9,50 €
Huile de massage arnica, 100 ml, 15,95 €



Le bio

Labellisé cosmétique bio et élaboré à partir d'harpagophytum, la célèbre "griffe du diable", et de 10 huiles essentielles (citronnelle, cajepout, coriandre, cumin, eucalyptus, gingembre, marjolaine, pin sylvestre, sauge et mélisse) réputées pour leurs actions bénéfiques sur les articulations. En massage sur les zones sensibles, apaise les raideurs et les zones d'inconfort.

Baume de massage ciblé, Fleurance nature,
Flacon à bille, pratique et économique,
60 ml, 11,90 €

Le nourrissant

Les vertus apaisantes, anti-raideurs et anti-gonflements de 14 huiles essentielles + camphre et menthol d'origine naturelle et la douceur en bonus avec des actifs nourrissants (karité, cire d'abeille, huile de tournesol).

Baume calmant aux 14 huiles
essentiels, Puressentiel articulations
& muscles, 30 ml, 11 €

Le roll-on essentiel

Le pouvoir de 6 huiles essentielles (menthe poivrée, gaulthérie, boswellia, romarin, genièvre et girofle) dans un gel version nomade. Effet frais apaisant immédiat sur la zone articulaire endolorie.

Roll-on confort et souplesse, Phytalgic,
10 ml, 10,20€