**Formation**



**Massage Sportif**

1. **Le massage sportif**

Le massage sportif est un massage en profondeur, particulièrement indiqué pour ceux qui aiment recevoir des massages avec une pression forte et un rythme intense.

Les effets du massage sportif vont du physique au psychologique. C’est un excellent choix que de préparer les muscles à réaliser leurs meilleures performances avant de faire du sport et de récupérer après un exercice.

Après la pratique sportive, il est courant de ressentir des douleurs musculaires.

Cela est dû à l'accumulation d'acide lactique dans les muscles. Le massage sportif est idéal pour soulager la douleur après l'effort, car il améliore la circulation sanguine et favorise l'élimination des toxines accumulées dans les muscles.

La récupération des tissus s'effectue plus rapidement et efficacement, le sang diffusant l'oxygène à un taux normal pour les muscles, ce qui les rend plus forts et plus résistants.
Le massage sportif a d'emblée les avantages de la relaxation, du soulagement de la douleur, de la stimulation et de la récupération musculaire, qu'ils soient thérapeutiques ou sportifs.

Vous pouvez effectuer le massage sportif avant l’exercice physique pour préparer les muscles, prévenir les blessures et augmenter les performances sportives, ainsi qu’après l’exercice dans le but de réduire les tensions et les inflammations musculaires.

## **QUELS SONT LES PRINCIPAUX OBJECTIFS DU MASSAGE SPORTIF ?**

Le massage sportif intervient avant ou après la séance de sport, pour la préparation des muscles et la récupération. Il permet de :

- Libérer les tensions précises liées à la pratique d’une activité sportive

- Préparer votre corps à la pratique de cette activité

- Prévenir les blessures

- Améliorer la récupération physique et psychologique du sportif

1. **CONTRE-INDICATIONS ET PRECAUTIONS**

Il existe plusieurs contre-indications qui ne permettent pas de bénéficier des bienfaits du massage.

Par exemple :

1 - Blessures ou entorse récentes.

2 - Déchirure musculaire

3 - Cas d’inflammation de la peau ou des articulations.

4 - Fièvre, de maladies infectieuses ou contagieuses.

5 - Eruptions cutanées, d’hémophilie, d’ecchymose.

6 - Femmes enceintes entre 3 et 8 mois

En cas de diabète ou de varices, il est important de ne pas toucher aux jambes pendant le massage.

1. **LE PROTOCOLE**

**LE DOS**

1 - Prise de contact côté gauche du massé, la main droite se pose au niveau des lombaires, la main gauche au niveau des scapulaires

(Une façon de dire que l’on commence le massage et de sentir les tensions sur l’ensemble de la chaine postérieur)

 1.2 Faire les balancements légers latéraux avec une pression plus importante sur les lombaires.

 1.3 Positionner les deux mains sur les lombaires de chaque côté de la colonne vertébrale et faites des pressions l’une après l’autre en remontant vers les cervicales.

 1.4 Positionnez-vous au niveau de la tête et placez les deux mains jointes en haut de trapèzes le long de la colonne. Effectuez des pressions moyenne tout le long jusqu’au sacrum.

 1.5 Placez les deux mains à plat sur chaque (os coxal) fessiers et faites un étirement.

 1.6 Positionnez-vous à droite de massé et replacez vos mains sur les lombaires et refaire la manœuvre 1.3.

 1.7 Redescendez en positionnant les deux à plat de chaque côté de la colonne jusqu’au pieds en effectuant des pressions et balancements sur tout le long de la chaine musculaire.

 1.8 Une fois au pieds, vous pouvez, avec le point, effectuer les pressions sur les voutes plantaire avant de remonter de la même façon que 1.7 jusqu’au cervicales.

 1.9 Descendre la serviette et la glisser sous l’élastique du sous vêtement pour la bloquer.

2 - Positionnez-vous à gauche du massé.

 2.1 Prendre un peu d’huile et commencez à glisser les mains au niveau des trapèzes et des lombaires.

 2.2 Chauffez les muscles du grands dorsal et trapèzes en positionnant une main sur l’autre et glissez des lombaires vers le haut du trapèze en faisant le tour jusqu’au deltoïde. Répétez 3 fois ce mouvement.

 2.3 Avec les deux pouces joints, nous allons tirez en latéral le bas du grand dorsal, le longissimus et l’iliocostal lombaire. X3

 2.4 Toujours avec les deux pouces, longez tout du grand dorsal, le longissimus et l’iliocostal lombaire et le dentelé postérieur jusqu’au milieu de trapèzes. X3

 2.5 Au niveau des trapèzes, grand rhomboïde, faites toujours avec les pouces des mouvements gauche-droite, haut bas pour détacher et assouplir les fibres et les attaches.

 2.6 Avec la pulpe des doigts, on va allez chercher le semi et épineux du thorax en effectuant des petits mouvements latéraux jusqu’au dentelé. X3

 2.7 Effectuez à nouveau le mouvement de glisser des lombaires jusqu’au cervicales.

3 - Transition pour passer du côté droit et effectuer les mêmes manœuvres.

4 - Travail en opposition (vous êtes toujours côté droit)

 4.1 Les deux mains positionner à plat, sur le bas de grand dorsal, faites de mouvements enveloppants alternés main gauche, main droite sur tout le flanc.

 4.2 Joignez les deux pouces (bout cotre bout) et avec les petits mouvements latéraux avec plus de pression, remonter jusqu’au trapèze gauche.

 4.3 Avec la paume des mains, on va étirer et légèrement presser comme une pince le trapèze, du deltoïde à l’occiput, dans un mouvement alterné.

 4.4 Effectuez également avec les pouces en mouvements alterné, de l’arrière du trapèze au-devant. Effectuez à nouveau le mouvement précédent.

 4.5 Redescendez de nouveau avec les deux pouces (B à B) le long de la colonne jusqu’à mi dos.X3

 4.6 Mouvement de transition avec des glissés sur l’ensemble du dans et positionnez-vous à gauche.

 4.7 Effectuez à nouveau ces manœuvres.

5 - Positionnez-vous niveau de la tête pour travailler les cervicales.

 5.1 Avec le plat de la main, longez de l’épaule vers les cervicales en enveloppant le plus possible. Effectuez ce mouvement en alternant une fois à gauche, une fois à droite. X3

 5.2 Positionnez les mains en point, au niveau des cervicales et effectuez des mouvements circulaires en massant à la fois trapèzes et cervicale (Ça englobe, splénius de la tête, le muscle sternocléidomastoïdien, l’élévateur de la scapula, le haut du platysma et le trapèze.)

 5.3 avec les pouces de chaque côté des Splénius de la tête et trapèze, effectuez des pressions pinces avec des petits mouvements circulaires (Attention Zone sensible en général)

 5.4 Longez en glissant la colonne avec les deux mains paume contre paume.

 5.5 Masser avec les pouces les insertions au niveau sacrum, les muscles lombaires.

 5.6 Dans ce mouvement, positionnez-vous d’un côté pour travailler le grand et moyen glutéal (fessier) avec les doigts en partant du sacrum vers l’extérieur. X3

 5.7 Avec le coude, pour plus de pression, effectuez le même mouvement du sacrum vers le moyen glutéal.

< (Le côté opposé sera effectué après la manœuvre 6)

 6 - Toujours du même côté, après des mouvements d’harmonisations, prendre Le Bras et le placer en derrière le dos en position de clé de bras. (On ouvre la scapula pour mieux étirer les insertions du grand rhomboïde et dentelé postérieur.

 6.1 Si vous êtes sur la gauche. Votre main droite tient la main du massé positionnée sur le dos pour garde une stabilité. Votre main gauche va masser la partie scapula (l’infra épineux, supra épineux et le deltoïde) avec le plat de la main en effectuant des mouvements circulaires.

 6.2 En bloquant le bras avec votre bassin si la mobilité du massé est réduite et pour éviter de glisser, positionnez votre main gauche entre la table et le deltoïde (ça vous permettra de déplacer la scapula dans le mouvement souhaité)

 6.3 Avec la main droite et la pulpe des doigts, effectuez de mouvements circulaires sur le trapèze en partant des cervicales et en longeant la scapula.

 6.4 Avec la tranche de l’index, en soulevant la scapula avec votre main gauche, on va étirer l’insertion du grand rhomboïde.

 6.5 Relâchez et positionnez Le bras sur le côté pour ouvrir la manœuvre pour masser le grand dorsal, le grand rond et le dentelé antérieur.

 6.6 Positionnez Le Bras sur la table, manœuvres d’harmonisation et effectuez les manœuvres du 5 et 6.

7 Travaille sur les lombaires avec le coude et avant-bras.

 7.0 Avec l’avant-bras, longez les lombaires pour effectuer un étirement et chauffer les muscles.

 7.1 Travail en opposition, placez le coude sur le longissimus et effectuez avec une pression adaptée, un mouvement de glisser vers le carré des lombes (zone très tendue et sensible)

 7.2 Harmonisez et remontez jusqu’au trapèze toujours en opposition et positionnez le coude sur le petit rhomboïde et glissez sur l’élévateur de la scapula.

 7.3 Positionnez-vous au niveau de la tête pour effectuer des pressions plus fortes sur toutes les tensions ressenties du trapèze et groupe musculaire en profondeur.

 7.4 Harmonisez et effectuez les mêmes manœuvres de l’autre côté.

 7.5 En vous positionnant sur le côté gauche du massé, avec votre coude positionné au niveau de l’attache du multitude lombaire et longissimus, effectuez une action une pression, relâchez, montez légèrement et de nouveau des pressions. Vous pouvez faire ce mouvement jusqu’au début du G rhomboïde.

 7.6 En restant du même côté du massé, effectuez la même manœuvre. 7.5

8 Vous pouvez refaire les manœuvres du 5 pour aller chercher plus en profondeur.

Un travail de 30 minutes est nécessaire pour détendre le maximum de tensions musculaire.

9 A la fin du temps, remontez la serviette et effectuez en partant des lombaires, les mains de chaque côté de la colonne des pressions pour étirer les muscles et remontez jusqu’aux cervicales.

 9.1 Avec le coude et l’avant-bras, de nouveau des pressions sur le trapèze.

 9.2 Au niveau de la tête, mains jointes, pression le long de la colonne jusqu’au sacrum et effectuez un étirement du bassin en positionnant les mains sur le haut des grands fessiers.

 9.3 Recommencez les manœuvres de 9.

 9.4 Avec la pulpe des doigts, à la vertical, pression sur les lombaires.

 9.5 Pour terminer, positionnez une mais sur le sacrum et l’autre au milieu du dos.

**LES JAMBES POSTERIEURS**

Positionnez de la jambe dans son axe en pliant le genou à 90° et soulevez le pied légèrement.

1 - Huilez l’ensemble de la jambe jusqu’au fessier

 1.1 Avec les points, en mouvements circulaire, le

 - 1er : massez le fessier de l’extérieur, le petit glutéal vers le quadriceps.

 - 2ème : à la verticale

 - 3ème : Vers le petit glutéal.

 1.2 Enchainez directement sur l’ischio en allongeant du poplité vers le fessier avec le plat de la main ou point

 1.3 En positionnant une main à l’intérieur (Adducteurs) et l’autre main sur le fascia lama, effectuez des mouvements de pétrissage sur tout le quadriceps.

 1.4 Mains en formes de pince, en partant du poplité, mouvements de pétrissage latéral au centre, intérieur et extérieur.

 1.5 Pliez la jambe à 90° et positionnez-vous, assis sur la table, calez le pied sur votre épaule.

 1.6 Massez l’ischio en allongeant les muscles, avec les points et pouces.

 1.7 Enchainez sur le mollet avec des torsades et longer les gastrocnémiens du tendon au poplité.

 1.8 Étirement du quadriceps en ramenant le talon au fessier. (Mouvement progressif et demander au masser ce qu’il ressent)

 1.9 Massez de nouveau l’ensemble de l’ischio.

 1.10 Revenir sur le mollet pour effectuer les mêmes manœuvres que l’ischio.

2 - Massage des pieds.

 2.1 Prendre le pied et avec les pouces et les points, massez la voute plantaire et le dessus du pied.

3 - Effectuez les mêmes manœuvres pour l’autre jambe.

**BRAS & MAINS**

1 - Huilez le bras, positionnez Le Bras en écharpe pour accéder au triceps, masser en partant du coude vers l’épaule avec des torsions pour masser l’ensemble.

 1-2 Repositionner Le Bras le long du corps et caler, pour surélever, avec votre jambe positionner sur la table, et masser le biceps avec vos mains en prise pince, avec des mouvements de pétrissage.

 1-3 Retirez votre jambe et avec le point, longez le biceps en glissé du bas vers l’épaule.

 1-4 Positionnez de manière à masser les extenseurs toujours avec le point en partant du poignet. N’hésitez pas à chercher les tensions plus importantes avec les pouces, voir le coude. Idem pour la partie des fléchisseurs.

 1-5 Massage des mains avec une prise en crochet, et masser la paume avec vos pouces pour étirer le maximum de muscles. Retournez pour masser le dos de la main et étirements léger des doigts.

2 - Effectuez les mêmes manœuvres pour l’autre bras.

**JAMBES ANTERIEURES**

1 - Découvrez entièrement la jambe et huilez l’ensemble.

 1-1 Bien chauffer l’ensemble du quadriceps, adducteur et fassi data, avec les glissements latéraux en positionnant une main sur les adducteurs, l’autre main sur le data en effectuant un mouvement vertical, avec du pétrissage et frictions.

 1-2 Avec l’avant-bras, on va chercher à étirer au niveau des insertions du biceps fémoral, du fascia data sardorius, avec de légers glissés.

 1-3 Toujours avec l’avant-bras, en partant du fascia, on va remonter vers le biceps fémoral pour décoller bouger le vaste latéral..

 1-4 Avec les deux mains en pinces, en partant du genou, nous allons effectuez de bascule pour décoller toute la partie vaste latéral X3.

 1-5 Positionnez la jambe sur le côté de la table pour créer une extension du quadriceps, avec le point et plat de la main, allongez les fibres en partant du genou vers le bassin.

 1-6 Avec les pouces, allez chercher les tensions du fémoral, surtout au niveau tendineux en partant du genou.

 1-7 Ramenez la jambe sur la table pour de nouveau effectuer les manœuvres du départ.

2 - Partie tibial, avec les pouces, en mouvement alterné, massez en haut du tibial et le long fibulaire.

 2-1 Avec le coude, effectuez une pression toujours en haut du tibia.

 2-3 De nouveau avec les pouces, en partant de la malléole, glissez tout le long du tibial.

3 - Massage du pied en free style.

4 - Effectuez les mêmes manœuvres pour l’autre jambe.

**CERVICAL**

1 - Installez-vous assis au niveau de la tête, huilez en faisant des mouvements des trapèzes aux cervicales.

 1-1 Avec la pulpe des doigts, effectuez des étirements de l’intérieur des cervicales vers l’extérieur. 3 fois de chaque côté.

 1-2 Placez les pulpes des doigts au niveau de l’occiput pour effectuer un étirement léger mais prolonger vers vous.

 1-3 Penchez la tête d’un coté en laissant une main en dessous. Avec l’autre main, longez le trapèze et le splénius, toujours avec la pulpe des doigts, des mouvements en demi-cercle.

 1-4 Avec le pouce, étirez le trapèze entres les manœuvres.

 1-5 Effectuez les mêmes mouvements de l’autre côté.

 1-6 Avec la main pleine et positionnée au niveau des cervicales, effectuez un étirement.

**TÊTE**

1 - Massage crânien et front, effectuez différents mouvements avec les doigts et pression moyenne.

**VENTRE**

1 - Avec ou sans serviette, Posez la main sur le ventre, effectuez des mouvements de vague.

 1-1 Décalez les deux mains l’une sur l’autre pour sur le flan opposé et effectuez toujours des mouvements de vagues et de ronds, faites ce mouvement tout le long de la ceinture abdominale.

 1-2 Avec la tranche de la main, allez chercher le diaphragme avec des pressions plus ou moins légers.