

# MASSAGE

**VALÉRIE PLAISANT, MASSOTHÉRAPEUTE, OM ZEN À BORDEAUX. FAIS DU BODYBOARD SUR LES CÔTES GIRONDINES DEPUIS L'ÂGE DE 8 ANS. ANCIENNE PRÉPARATRICE EN PHARMACIE ET PRÉPARATEUR PHYSIQUE POUR SPORTIF, VALÉRIE S'EST RECONVERTIE IL Y A 10 ANS DANS LA THÉRAPIE MANUELLE ASIATIQUE.**



**Quel est l'intérêt du massage dans la pratique sportive et quels sont les bienfaits qu'un surfeur ou un compétiteur peut en tirer ?**

Le massage dans l'activité sportive peut être intégré de plusieurs façons : en préparation avant et pendant la compétition, en récupération après compétition, soit en préparation et récupération tout au long de l'année. Le rôle du massage, que se soit en prépa ou en récup, est primordial. L'objectif premier est de travailler sur le raccourcissement musculaire par le biais de techniques et de manœuvres différentes. Il s'agit de détendre les muscles qui ont travaillé et qui de ce fait ont produit de l'acide lactique (courbature et durcissement du muscle) ; ainsi que de rétablir la mobilité articulaire. Il est important d'avoir un massage régulièrement, car

il aura une action de prévention. Même si celui-ci ne dure que 30 min (dans ce cas toujours axer le travail sur les zones sollicitées pendant l'activité ou encore les zones fragilisées ou blessées). En règle générale, je considère qu'un massage doit durer 1h30 pour le corps entier afin d'avoir le temps de travailler tout ce qui est musculaire, tendineux, ligamentaire, articulaires, organes, viscères et méridien. Le massage permet aussi la décontraction psychologique qui, à son tour, rend l'entraînement encore plus efficace car on le sait tous, le corps est lié à l'esprit.

Le massage va apporter au surfeur une récupération physique et mentale beaucoup plus rapide, mais il peut aussi être une très bonne forme de préparation physique avant la mise à l'eau, en travaillant sur les parties du corps sollicité lors de l'activité. On échauffera