



Sportifs : faites-vous masser !

Audrey Arnon



Audrey Arnon
audrey.arnon@niort.maville.com

Sophie Prévostat a monté la structure Niort Vitalité il y a trois ans. Diététicienne de formation, elle dispense également des massages à différentes visées (relaxante, détoxifiante et énergétique). Certains permettent une meilleure récupération sportive.

Comment se déroule un massage de récupération sportive ?

Sophie Prévostat : Je passe avant tout un peu de temps à échanger avec la personne : je ne traite pas le muscle en lui-même mais le corps dans son entièreté, j'ai donc besoin de connaître ce qu'elle attend de la séance, quel type de sport elle pratique, la fréquence de ses entraînements... La dimension psychologique a aussi beaucoup d'importance. Ensuite, le massage s'inspire beaucoup des techniques ayurvédiques et suédoises.

Quel est le but ?

D'aider la personne à mieux récupérer et à encaisser les entraînements. En revanche, je ne suis pas kiné, en cas de bobo il faut aller voir un professionnel. Je m'adresse plutôt aux sportifs qui peuvent avoir des maux récurrents : cela signifie souvent qu'il faut aller plus en profondeur pour comprendre le corps.

Et du côté des effets ?

Les zones courbaturées, nouées ou endolories vont se décontracter, dans l'immédiat on ressent un soulagement global du corps. Le massage va drainer les toxines accumulées dans les muscles. Après le massage, il faut beaucoup boire pour éliminer. Le top c'est de prolonger les effets chez soi en prenant un bain chaud avec du gros sel. Beaucoup de personnes disent qu'elles se sentent plus légères après la séance mais aussi reboostées. Il y a une vraie action sur la motivation.

À quelle fréquence conseillez-vous de faire ces massages ?

Cela dépend vraiment du sport que l'on pratique. Pour des marathoniens, on est environ sur un rythme d'un massage tous les 15 jours, les deux mois précédant le marathon. Si vous souhaitez juste reprendre un peu d'énergie suite à un « coup de mou » ou une baisse de motivation, une seule séance suffit. Dans les périodes d'entraînement intenses, où l'on a parfois l'impression que l'on stagne et que le corps ne suit pas, les massages peuvent aider à passer un palier. On peut aussi les voir comme une récompense : je suis en partenariat avec une association de sport de combat où l'on a instauré une règle « une victoire = un massage » !

Combien de temps cela dure-t-il ?

Là encore, cela dépend de la personne.

Je m'arrange aussi en fonction des budgets. J'ai déjà fait un massage record de 3 heures ! Sinon je dirais qu'il faut compter 1 h 15 à 1 h 30. Selon le sport pratiqué, je cible les zones à masser. Par exemple, je peux ne masser que les jambes. Chez les pratiquants du crossfit, je vais surtout m'attarder sur les jambes, le dos et les bras...

À qui s'adressent ces massages ?

Il n'y a pas besoin d'être un sportif en compétition pour les apprécier ! Même quelqu'un qui fait du sport de manière occasionnelle peut y trouver des bienfaits. Il ne s'agit pas que de récupération musculaire, mais aussi de récupération psychologique. Ce qui va changer pour moi, c'est la durée du massage : plus la masse musculaire est importante et plus j'aurai de travail !

Quels produits utilisez-vous ?

Principalement de l'huile de coco vierge, qui permet une bonne glisse et est bénéfique pour la peau. Sur les zones courbaturées, j'applique aussi parfois de l'huile essentielle de gaulthérie, qui est un anti-inflammatoire naturel, qui favorise la bonne vascularisation. Elle est bien connue des sportifs !

<http://niort-vitalite.org>
Facebook : Niort Vitalité
07 60 38 48 13

À SUIVRE CE WEEK-END

SAMEDI 3 Kids Athlétics



Le Stade Niortais organise les rencontres « Kids Athlétics ». Le but ? Donner aux enfants le plaisir de faire de l'athlétisme ! Au programme : courses, sauts et lancers dans tous les environnements possibles. La journée est ouverte aux enfants nés en 2001 ou après.

Toute la journée
Gymnase de la Venise Verte
111, avenue de la Venise Verte

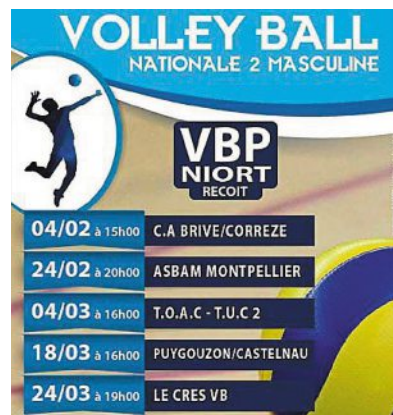
DIMANCHE 4 Trail de l'Abbaye



C'est la 5ème édition du trail de l'Abbaye. Vous pourrez parcourir 8 ou 18 kilomètres dans la nature en courant ou bien effectuer une marche de 8 kilomètres, avec un départ depuis le parc de l'abbaye.

À partir de 9 heures
Parc de l'Abbaye
12, rue des Halles
9 km : 7 euros, 18 km : 9 euros,
marche : 3 euros
Inscription sur place : + 2 euros
Contact : 06 71 58 15 89

DIMANCHE 4 Volley : Niort contre Brive



L'équipe du Volley-Ball Pexinois reçoit l'équipe de Brive pour un match de Nationale 2 Masculine.

16 heures
Salle Henri Barbusse
18, rue Gustave Eiffel
Tarifs : 5 euros, gratuit - 18ans