



SE FAIRE MASSER AVANT OU APRES LE MATCH A QUOI CA SERT?



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE 2015/2016

Soyez attentifs...





Massage avant le match, Pourquoi?

- Pour un impact essentiellement psychologique
- Donne de bonnes sensations, permet un échauffement cutané.
- En période hivernale, en plus de chauffer la peau, l'huile l'a protégera du froid.



Massage après le match, Pourquoi?

- Permet une bonne récupération
- Va permettre de répondre aux problèmes causés par l'effort (raccourcissement des fibres, enraidissement globale, acidification des tissus, micro-lésions des fibres)
- Facilite les circulations sanguine et lymphatique
- Permet de retrouver une aisance et une détente musculaire
- Idéalement ces massages sont à effectuer après une bonne séance d'étirement

CONCLUSION

➤ Le massage avant l'effort ne permet pas d'être prêt à jouer un match ou à faire un entraînement, il ne peut être efficace qu'avec un échauffement physique

(type avant match)

➤ Le massage après l'effort quand à lui, permet une meilleure récupération, ainsi qu'à soigner tous les « petits bobos » engendrés durant le match. (micro-lésions, douleurs musculaires...)



MERCI DE VOTRE ATTENTION

