



Massage et bien-être du corps dans la pratique du Va'a

Amandine Herbeth

Qui suis-je

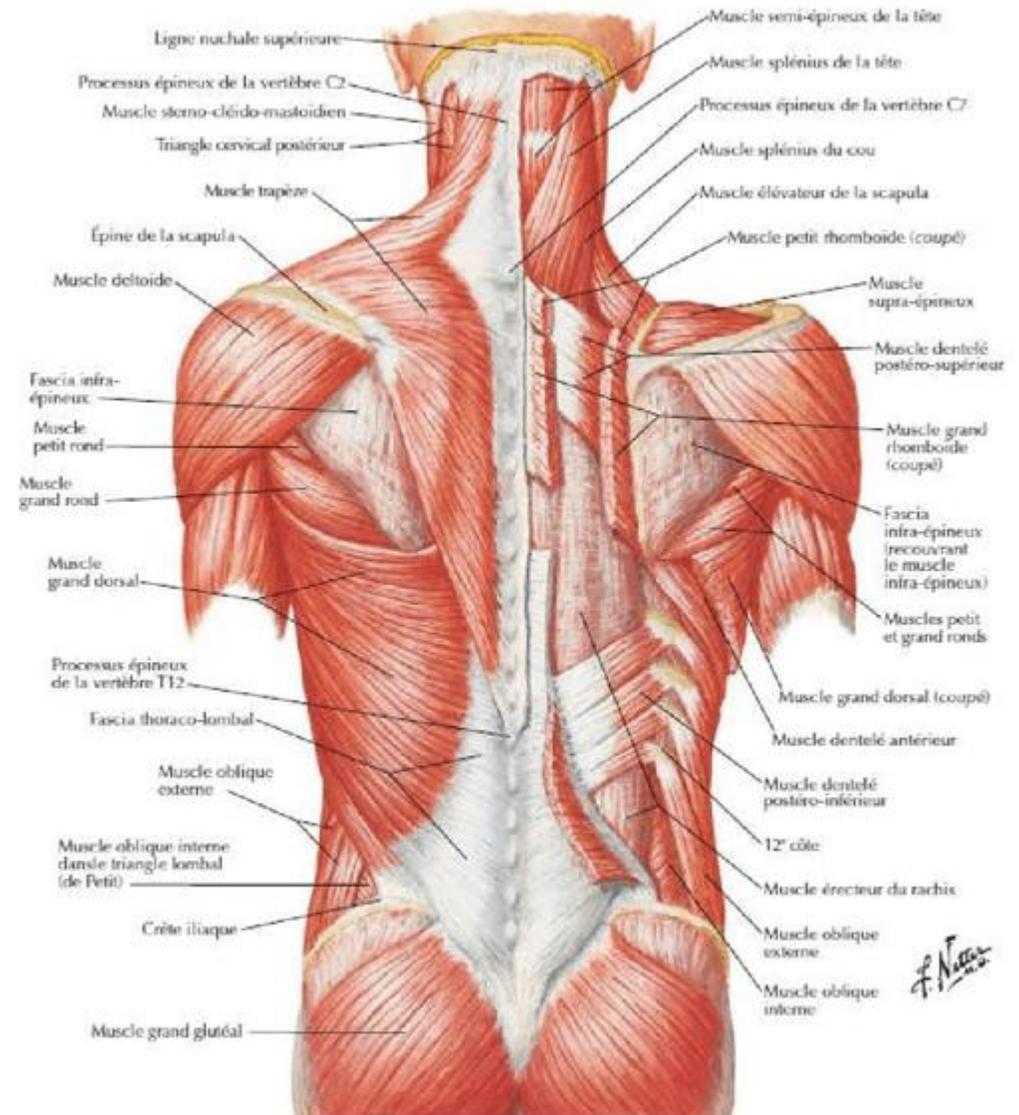
- Masseuse et coach en développement personnel
- Diplômée en Massage thérapeutique, Wellington NZ
- Massage maori et massage sportif

- Maitrise en Ingénierie de la Santé
- Mastère en Sécurité Industrielle et Environnement

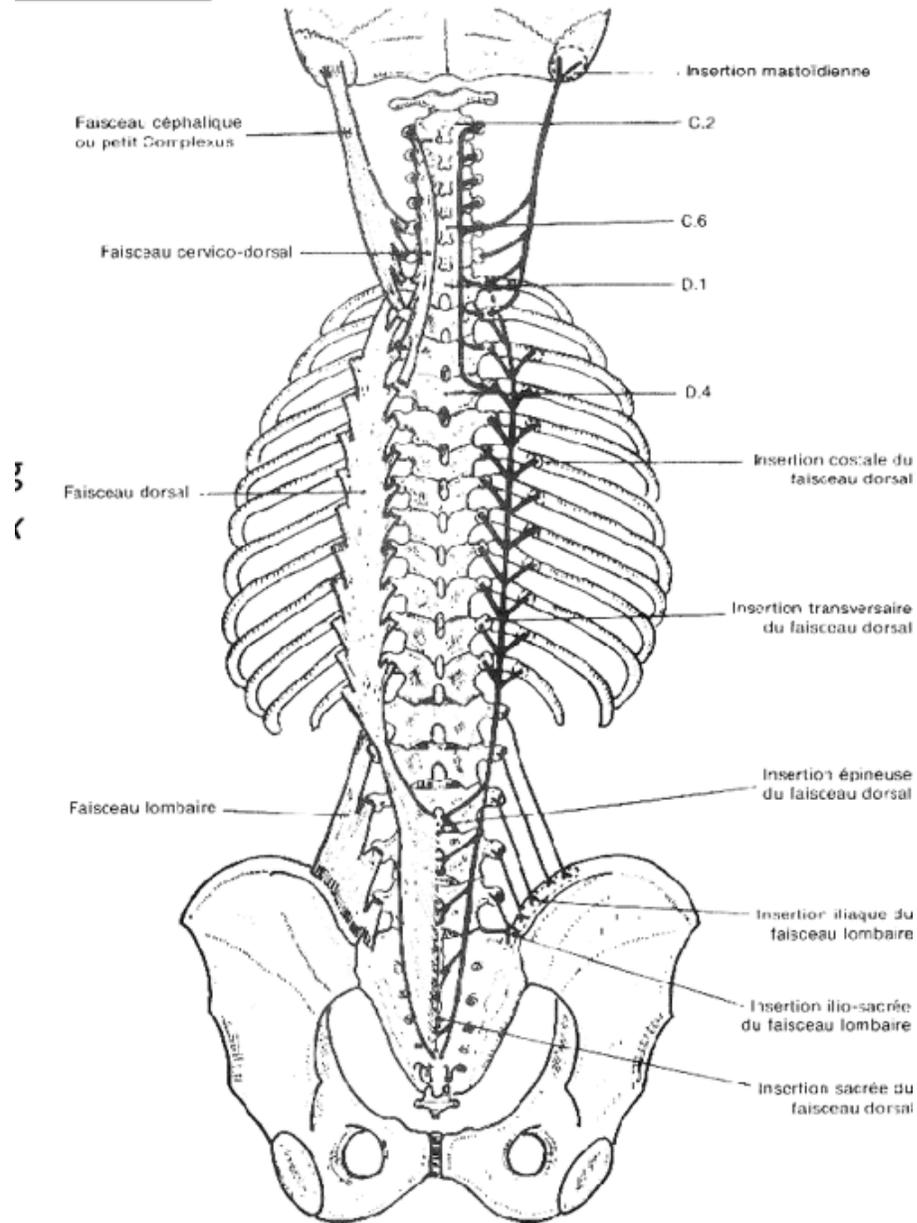
Comment prévenir les blessures et les tensions musculaires dans la rame ?

Un peu d'anatomie

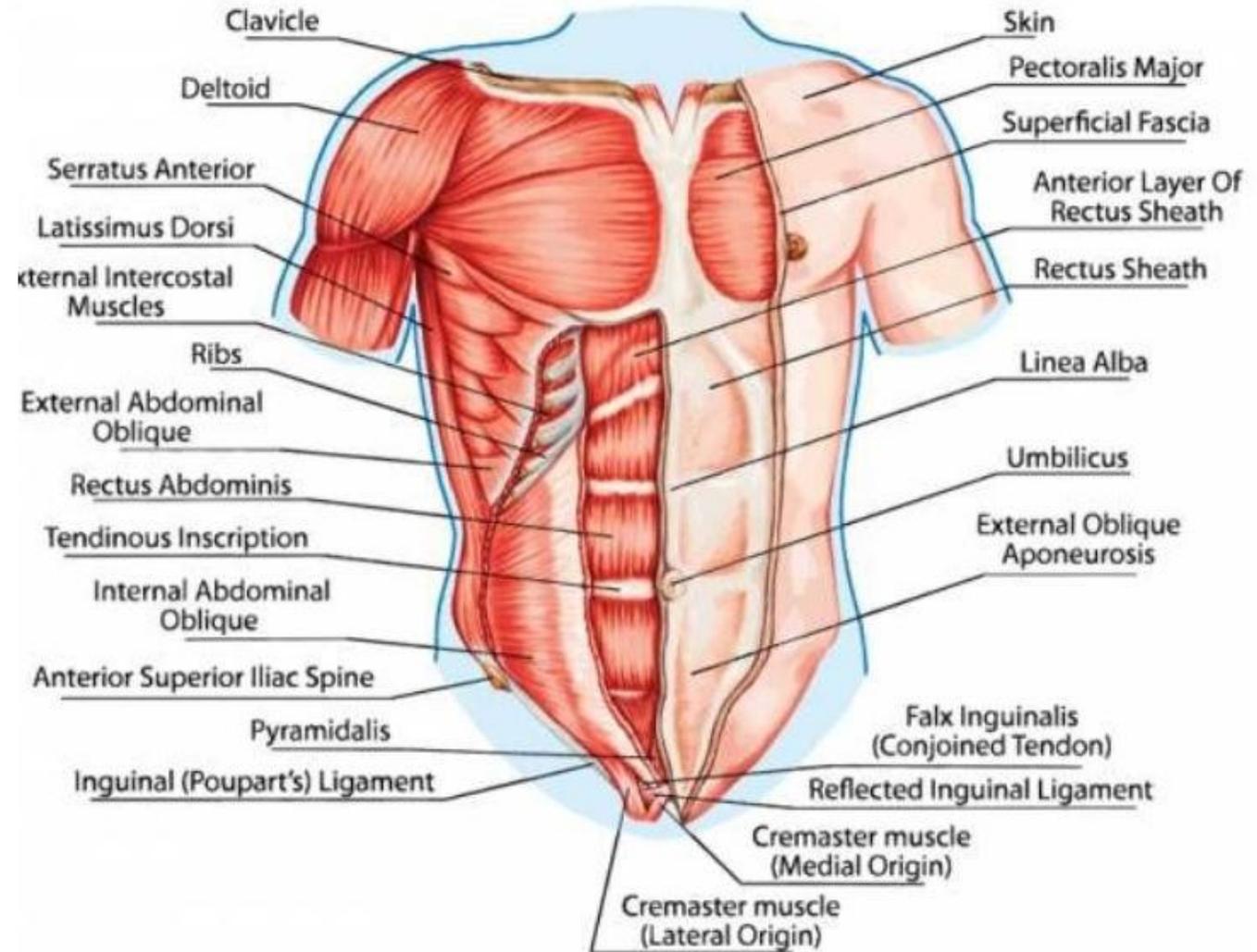
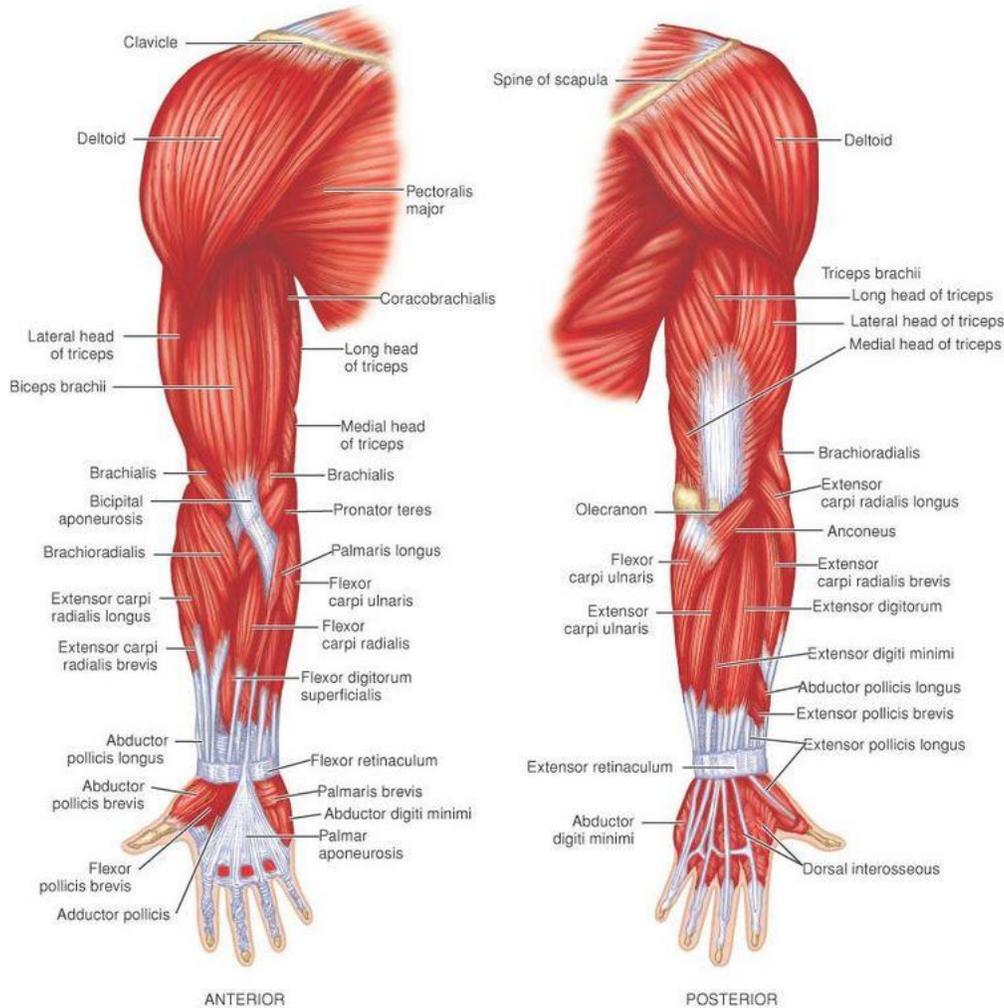
Les muscles du dos



gissimus) :



Les muscles du torse et des bras



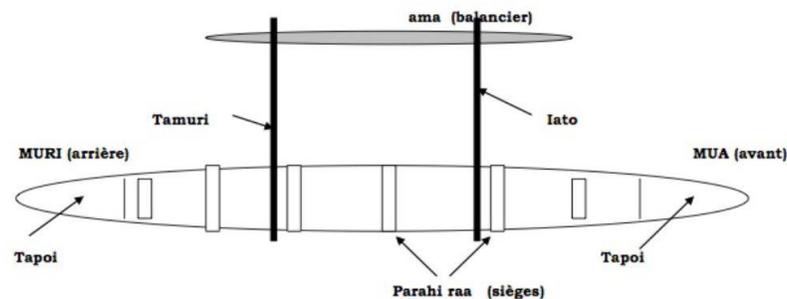
Le côté technique

Le côté technique : Réglage de la pirogue

- Régler la distance entre le iato avant et le iato arrière => éviter de ramer que d'un côté et de fatiguer 1 bras
- Mettre une mousse épaisse et souple sur le siège => évite les douleurs aux lombaires et fessiers (sciatique)

(Siège chez Pamatai bâche)

- Equilibrer le réglage du siège => évite le déséquilibre de la colonne vertébrale



Le côté technique : Rame, position

- Rame à la bonne taille => si trop grande, tire sur le muscle deltoïde
- Position droite sur la pirogue => si position courbée, coupe le souffle et fatigue les vertèbres dorsales
- Cale-pied bien ajusté => si trop long, tire sur les muscles à l'arrière des jambes

L'entretien de la machine

Bien nourrir la machine

- Nourriture équilibrée et le plus naturel possible => vitamines et minéraux présents
- Boire de l'eau avant, pendant, après => aide le corps à se détoxifier
- Ne pas abuser des produits (chimiques) => le corps doit les éliminer après assimilation et utilisation (additifs, édulcorants...)
- Ne pas abuser des excitants => fatigue post entraînement + récup plus longue
- Eviter les cheat-meals (mc do...) => récup plus longue

La révision technique

- Le massage => détend, soulage les tensions musculaires, aide la circulation sanguine et lymphatique, aide à l'auto-guérison du corps

Massage en profondeur : 1 à jour avant une course

Massage détente : juste après la course

1 fois par mois si entraînements intenses

Pas d'entraînement juste après



La révision technique

- Séance chez un ostéopathe ou chiropracteur => réalignement du corps, retire les tensions, débloque les muscles profonds et les articulations
 - 1 fois par mois si entraînements intenses

Les bonnes habitudes

Les erreurs à éviter



- Eviter le sur-entraînement => 1 jour de repos ce n'est pas du temps perdu
- Eiaha outou e faaoroma'i => quand on a mal, on prend en charge sa douleur (repos, consultation, massage etc.)
- Faire de la muscu sur des douleurs ou des muscles très tendus => les douleurs sur les muscles profonds seront très difficile à déloger
- Mauvaises positions pendant la muscu => muscles du dos
- Muscu après les entraînements => trop de travail pour les muscles déjà étirés

Les routines



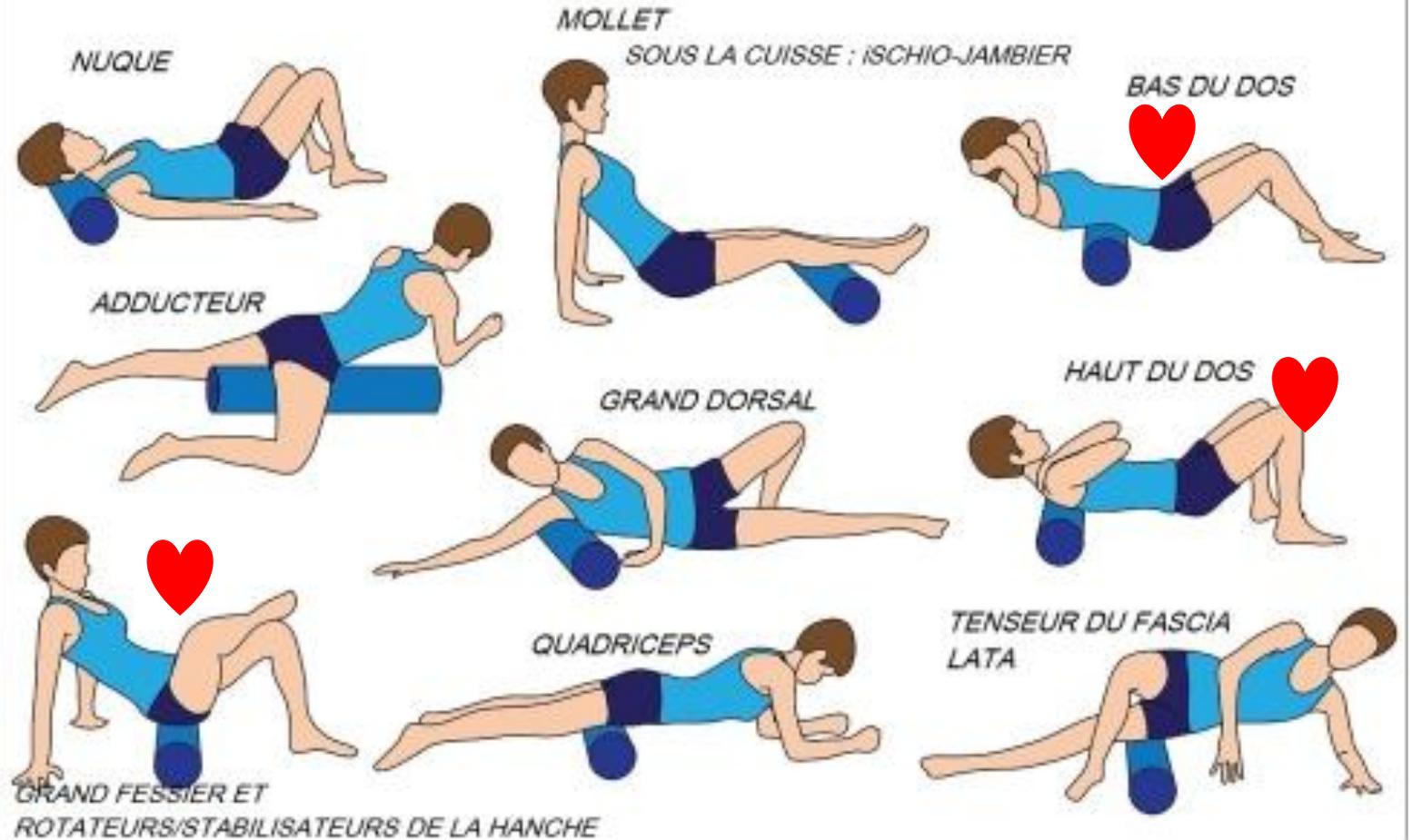
- Echauffement avant entraînement => mouvements dynamiques (2-3 min c'est mieux que rien)
- Etirements après entraînement => une fois que le corps est refroidi (baigner, manger) – tapis de yoga pour y penser

5 à 10 min

- Le rouleau de massage => chaque soir après entraînement
- Auto-massage => avant-bras, pieds, mains, cou, bas du dos



le rouleau de massage en images



Cool noa



- Repos quand c'est nécessaire => ~~pas dormir~~

Stress then Rest – au moins 1 jour de repos dans la semaine – régénération du corps et des muscles

- Détente & déstress (yoga, méditation...) => le stress augmente les tensions dans le corps
- Faire d'autres sports que le va'a => surf, natation, marche, danse, SUP... pour faire fonctionner d'autres muscles
- Nuits suffisamment longue => les athlètes de haut niveau augmentent leurs performances avec 8-10h repos / nuit



Quelques étirements