

# TENNIS

M A G A Z I N E

+  
Le guide  
de 56 pages



**INTERVIEW**

*À Bucarest avec  
Simona Halep*

Lucas  
Pouille

*Paris  
en jeu*

Jun 2018 - Numéro 497  
M 02822-497 - F: 6,00 € - RD

# VOUS AVEZ DIT... FASCIATHÉRAPIE ?

Née dans les années 80, cette thérapie manuelle s'intéresse aux fascias, des membranes qui entourent muscles, tendons et organes. Idéale pour soigner les inflammations bien connues des pratiquants de tennis, elle s'avère aussi très efficace dans les phases de préparation et de récupération.

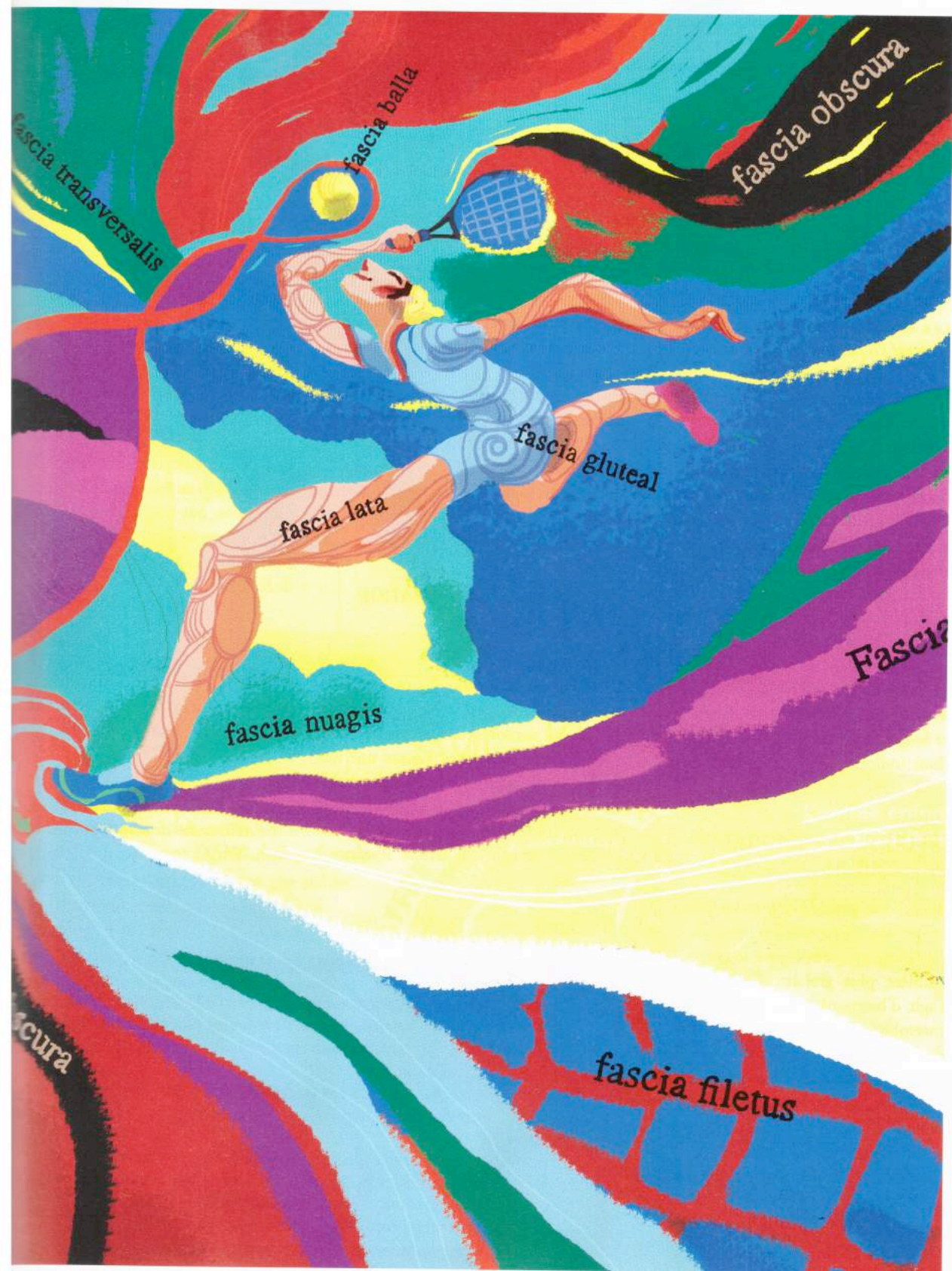
Par Anne Ulpat - Illustration Olivier Thévin

**L**es fascias sont les grands oubliés des spécialistes d'anatomie alors qu'ils jouent un rôle central dans notre santé : tel est le message d'un documentaire passionnant diffusé dernièrement sur Arte et toujours visible sur YouTube\*. Les fascias ? Ce sont des membranes qui recouvrent les muscles, les viscères, les os, les organes. Ils jouent un rôle à la fois de maintien et de protection. Désormais étudiés par des équipes de chercheurs du monde entier, ces tissus conjonctifs ressemblent à une grande toile d'araignée qui recouvre tout l'intérieur de notre corps. On pourrait aussi parler d'une charpente de fibres qui délimitent les organes et les muscles, qui séparent la peau des muscles, ou les viscères les uns des autres. Ce réseau étant interconnecté, on comprend qu'une blessure apparaissant à tel point du corps peut avoir une répercussion sur un autre point plus éloigné. Un chercheur allemand a ainsi montré qu'un massage de la cuisse peut avoir des répercussions sur la colonne cervicale car les fascias forment une véritable chaîne anatomique du haut du dos jusqu'au pied. Apparue dans les années 80 en France – sous l'impulsion de Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe de formation – la fasciathérapie se

développe de plus en plus avec, à la clé, des applications très intéressantes dans le tennis.

## REMONTER À L'ORIGINE DU MAL...

Les joueurs et joueuses de tennis amateurs souffrent souvent d'épicondylite, une inflammation des tendons des muscles extenseurs du poignet qui s'attachent sur une partie du coude, l'épicondyle. Plus connue sous le nom de « tennis elbow », cette pathologie nécessite de consulter un médecin afin qu'il prescrive éventuellement des séances de kiné pour traiter la douleur et renforcer le muscle. Mais consulter un fasciathérapeute permet d'aller plus loin dans l'exploration et le soin. « *Le fascia du coude et celui du bras forment un continuum jusqu'au crâne*, précise Christian Courraud, fasciathérapeute et directeur du Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (CERAP). *Au-delà de l'épicondylite, il peut être intéressant de rechercher des antécédents de douleur qui expliquent l'inflammation. Par exemple, un torticolis survenu quelques mois plus tôt peut avoir provoqué des raidissements au niveau des* ●●●



●●● *des fascias qui ont eux-mêmes créé ou accentué l'inflammation du coude. »*

De la même façon, des fascias contractés au niveau de l'abdomen ou de la hanche peuvent avoir des répercussions, par transmission, au niveau du coude. Le fasciathérapeute va donc toucher la partie douloureuse, le coude en l'occurrence, mais va aussi s'intéresser aux régions périphériques. « *Le fasciathérapeute apporte un diagnostic manuel par le toucher, poursuit Christian Courraud. Son rôle consiste à repérer la qualité des tissus – raides, épais, etc. – et à dresser un bilan du mouvement tissulaire. Si celui-ci est bloqué, il faut intervenir manuellement pour refaire glisser et bouger les fascias.* » La fasciathérapie est donc indiquée pour toutes les formes de tendinites.

### UN OUTIL DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET... MENTALE !

Avant une période d'entraînements intenses ou de tournois à répétition, le fasciathérapeute peut traiter le corps d'une manière plus globale. Cette fois-ci, il s'agit d'harmoniser les fascias dans leur ensemble, de repérer des zones de tension éventuelles puis de les libérer pour que les fascias retrouvent leur mobilité. « *S'il existe, par exemple, des crispations au niveau de la cage thoracique, les muscles sont tendus, ce qui gêne le mouvement et la respiration. Après une séance de fasciathérapie, les joueurs et joueuses de tennis ont un geste, à la fois fluide et précis. Ils ont aussi une conscience plus globale de leur corps, ce qui ne peut qu'améliorer leur jeu et leurs*

*déplacements car ils se sentent mieux dans leur corps et sur leurs appuis. »*

Enfin, les fascias étant reliés au système nerveux, leur blocage peut aussi être à l'origine de stress, d'anxiété ou d'instabilité émotionnelle. Les détendre et rétablir leur mouvement favorise une meilleure confiance en soi et une plus grande capacité à se concentrer sur l'objectif.

### UNE BONNE RÉCUPÉRATION À LA CLÉ

Intervenir au niveau des fascias après un entraînement ou un tournoi, ou bien à l'issue d'une saison, permet de ré-harmoniser le système neurovégétatif et favorise aussi l'élimination des toxines. Encore une fois, le fait de dénouer les tensions, de rétablir de la fluidité au niveau de ces membranes, apporte une détente évidente. « *Le fasciathérapeute revitalise son patient, il relance le*

*mouvement* », explique Christian Courraud. L'objectif étant, par exemple, de ne pas refaire le match dans sa tête mais de lâcher réellement et ainsi de favoriser une vraie récupération. En effet, après un match, il arrive que le repos seul ne parvienne pas à détendre des joueurs très accrochés. À moins que la tension ne les empêche de sentir qu'ils sont encore très fatigués. Sous ses doigts, le fasciathérapeute sent, lui, que le corps n'a pas récupéré et y remédie en réintroduisant de la fluidité et du mouvement.

Sans être une panacée, la fasciathérapie est donc un outil intéressant à exploiter. Associé à de la kiné et de l'ostéopathie, elle sait aider les amateurs de tennis à être bien dans leur corps... et donc sur le court. ●

Pour obtenir les coordonnées d'un fasciathérapeute : [fasciafrance.fr](http://fasciafrance.fr)  
\* *Les alliés cachés de notre organisme. Kirsten Esch, 2017.*

### KINÉ, OSTÉO OU FASCIATHÉRAPEUTE ?

- Le kinésithérapeute intervient sur prescription médicale, en cas de douleurs, de tendinites, de lombalgies ou encore d'entorses et fractures. Il recourt à des massages, à l'électrostimulation, à la cryothérapie, à la balnéothérapie et à des exercices de rééducation.
- L'ostéopathe traite les restrictions de mobilité des tissus, des muscles, des ligaments et des viscères. Il prend en compte le corps dans sa globalité pour le rééquilibrer.
- Le fasciathérapeute exerce aussi manuellement et prend en compte la globalité du corps. Il recherche des tensions éventuelles au niveau de tous les fascias, dont les crispations peuvent entraîner douleurs, tensions, anxiété et mauvaise perception du corps.