

GOLFIK

LE MAGAZINE DU GOLF OCÉAN INDIEN

MCB TOUR CHAMPIONSHIP

THOMAS BJORN BAT
LE RECORD DU PARCOURS !

JEUNES

RAFAEL AMIEL SUR SA LANCÉE

MADAGASCAR

LE ROVA EN PLEINE RÉNOVATION

CLUB 18

LES MÉCÈNES DU GOLF



La fasciathérapie propose une approche différente pour éliminer les maux physiques... ou psychiques.

FORME ET BIEN-ÊTRE

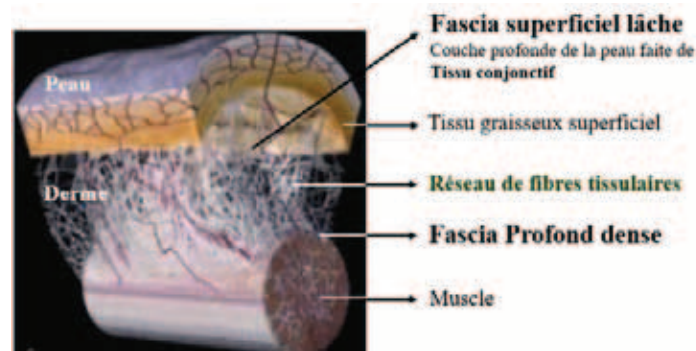
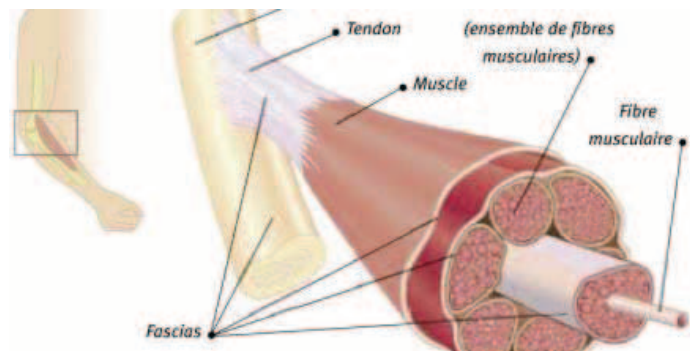
CONNAISSEZ-VOUS LA FASCIATHÉRAPIE ?

D'emblée, le mot intrigue : malgré une similitude phonétique, la fasciathérapie n'a rien à voir avec la face... Il s'agit d'une discipline naturelle qui concerne les fascias et qui peut vous apporter en toute douceur un remède à vos maux, physiques ou autres et, notamment, effacer les douleurs des sportifs et améliorer leurs performances.

Les fascias, c'est quoi ?

Ce sont des membranes qui recouvrent les muscles, les viscéres, 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 sépa-



Anatomie des fascias.



La manipulation est très douce.

rent la peau des muscles, ou les viscéres 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.

En fait, le terme « fascia » est connu depuis longtemps, puisque le médecin fondateur de l'ostéopathie, le Dr. Andrew T. Still, faisait déjà de ce tissu « l'endroit où il faut chercher la cause de la maladie ». Ayant perdu trois de ses enfants de méningite cérébro-spinale, il se plongera de manière obsessionnelle et intensive dans l'étude du corps humain, jusqu'à théoriser le concept d'ostéopathie, fonder sa première école en 1892, et déclarer au passage que « tous les nerfs vont et se terminent dans ce grand système, le fascia ».

Apparue dans les années 80 en France - sous l'impulsion de Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe de formation et aujourd'hui docteur en Sciences de l'Éducation - la fasciathérapie se développe de plus en plus avec, à la clé, des applications très intéressantes dans le golf.

LES INDICATIONS

La fasciathérapie est notamment indiquée pour :

- les personnes anxieuses, en situation de stress, de fatigue, de burn-out, etc.
- les douleurs chroniques telles que l'arthrose, les lombalgies, les cervicalgies, la fibromyalgie, les rhumatismes.
- les douleurs aiguës, telles que les lumbagos, les sciatiques, les cruralgies, les torticolis, les tendinites.
- la traumatologie : entorses, pathologies musculaires, après une intervention chirurgicale, en médecine du sport.
- les pathologies de la sphère crânienne : céphalées, migraines, névralgies d'Arnold ou du trijumeau, acouphènes.
- les pathologies de la sphère abdominale et uro-gynécologiques : troubles du transit, syndrome du côlon irritable, névralgies pudendales, règles douloureuses.
- les soins de support : accompagnement pendant les périodes de chimiothérapie.
- la pratique du sport.

L'action douce et respectueuse de la fasciathérapie apporte une sensation de repos et de bien-être.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE

Allongé sur une table de massage (il est recommandé de porter des vêtements légers) le patient est surpris par la douceur des gestes du thérapeute : ce sont des mouvements très lents, des pressions douces destinées à donner aux fascias leur mobilité et leur souplesse.

Il s'agit de restaurer l'équilibre fonctionnel de l'organisme, de potentialiser la vitalité et de favoriser une bien-être physique et psychique.

Une séance doit durer au moins une heure, au terme de laquelle on se sent parfaitement détendu. Elle ne peut pas être dispensée dans le cadre d'une prescription d'actes de kinésithérapie.

Dans la grande majorité des cas, deux séances à quinze jours d'intervalle sont suffisantes.

Le coût d'une séance est, en moyenne de 60 €, non pris en charge par la Sécurité sociale, mais qui sont remboursés par certaines mutuelles.





Le livre de Christian Courraud, formateur et professeur à l'université Fernando Pessoa.

VALÉRIE PÉPIN-NGUYEN, FASCIATHÉRAPEUTE ET... GOLFEUSE

Installée au Port, Valérie Pépin-Nguyen est kinésithérapeute de formation et s'est vite intéressée à la fasciathérapie :

« Ce qui m'a attirée, c'est que j'ai considéré que cette discipline propose une approche plus globale du patient. La formation de fasciathérapeute est réservée à des professionnels de santé (kinés, ostéopathes...) et dure trois années, à la fois en distanciel et en présentiel en Métropole, ce qui est assez contraignant. J'ai complété cette formation par un diplôme universitaire, délivré en deux ans par l'Université Fernando Pessoa (de Porto) et reconnu par l'Union Européenne ».

Dans son cabinet, Valérie Pépin reçoit une clientèle variée : jeunes enfants, adultes, personnes âgées et sportifs.

Elle-même pratiquante (membre du Bassin Bleu), elle connaît bien la problématique des golfeurs :

« Les tensions des fascias bloquent les mouvements du swing, notamment la rotation et les transferts. Une ou deux séances, en plus d'apporter au joueur une plus grande sérénité générale, suffisent le plus souvent à fluidifier les gestes, ce qui est la garantie de meilleurs touchers de balles. Elles remédient aussi aux tendinites et autres petits maux (articulaires par exemple) fréquents chez les golfeurs ».



Danis Bois a été l'instigateur du développement de la fasciathérapie en France.

Fernando Pessoa, insiste sur l'effet régénérateur de la fasciathérapie :

« Le fasciathérapeute revitalise son patient, il relance le mouvement. L'objectif étant de favoriser simultanément la détente physique et psychique. Il arrive en effet, qu'après une compétition, les joueurs n'arrivent pas à se détendre et restent encore dans leur match. Dans ce cas, les tensions corporelles et psychiques empêchent le corps de récupérer pleinement. Sous ses doigts, le fasciathérapeute sent, lui, que le corps n'a pas

PLUS D'UN TIERS DE LA FORCE MUSCULAIRE VIENT DES FASCIAS

Encore cantonnés au domaine de la santé (ostéopathes, kinésithérapeutes), les fascias intéressent de plus en plus le sport de haut niveau, mais aussi les coaches sportifs.

Florian Coutellec, ancien rugbyman, coach sportif auprès de personnalités et préparateur physique, est l'un des rares en France à s'être formé à la fasciathérapie.

Il loue leur importance dans les fonctions d'équilibre postural et de souplesse, tout comme leur efficacité dans la transmission de la force :

Dans son ouvrage (*Fascia : The Tensional Network of the Human Body, aux éditions Churchill*), le professeur Peter Huijing a démontré que le fascia transmettait la force agissante du muscle, et que 37 % de la force musculaire passait par les fascias environnants, pas forcément par les tendons.

« Travailler de concert avec ses fascias permettrait donc de développer la fonction sensorielle du mouvement », souligne le coach.

« Le mouvement fonctionnel, c'est lorsque le cerveau dit au corps de faire un exercice et qu'il s'exécute. Le mouvement sensoriel, c'est l'inverse. Grâce à la lenteur, le corps envoie l'info au cerveau. Avec de l'expérience, on optimise son geste technique, on se forme à la lecture de son propre mouvement ».

(Source : Men's Fitness)

récupéré et y remédie en réintroduisant de la fluidité et du mouvement ».

Pour nous, joueurs amateurs, l'enjeu est différent bien sûr : la fasciathérapie nous aidera à retrouver l'aisance dans nos mouvements...

Mais, en dehors de l'aide à la pratique sportive les séances de fasciathérapie apportent un réel bien-être général en traitant les petites et grandes douleurs, en éliminant le stress, en nous permettant de retrouver une respiration efficace et un sommeil réparateur (voir plus loin, les multiples indications).

La fasciathérapie est accessible à tout âge : du bébé à la personne âgée. ■

PAS QUE LE GOLF...

La navigatrice allemande Isabelle Joschke se prépare activement à s'élancer dans la prochaine Route du Rhum et fait, pour cela, appel à la fasciathérapie :

« Ce genre de course se gagne à 50% avant le départ, estime-t-elle. Avec Philippe Ropert, mon préparateur mental et fasciathérapeute, je règle mon sommeil, j'apprends l'économie de gestes, la concentration et l'attention : des outils qui me permettent de rester dans la course quand des hommes sont obligés de jouer des coudes et des gros bras ».

Nombreux sont aussi les champions qui font appel à la fasciathérapie, que ce soit en tennis, football, rallyes automobiles, athlétisme...



EN SAVOIR PLUS

Trouver un fasciathérapeute :

FasciaFrance qui regroupe les praticiens formés à la fasciathérapie <https://fasciafrance.fr/>

Se former à la fasciathérapie :

TMG Concept qui donne des formations de fasciathérapie en Métropole et Outre-mer <https://tmgconcept.info/>

Consulter les recherches sur la fasciathérapie :

Centre d'Étude et de Recherche en Psychopédagogie perceptive <https://www.cerap.org/>