

RESUME

Le massage est fréquemment utilisé dans le milieu sportif, notamment dans la préparation à la performance. Mais les preuves quant à son efficacité dans ce domaine sont peu nombreuses.

Le propos de ce mémoire est d'étudier quels effets le massage sportif pré-effort peut avoir sur la performance d'un sprint de 50 mètres.

Pour cela, chacun des vingt-huit jeunes athlètes a été soumis à deux conditions d'échauffement avant de sprinter : un massage associé à un échauffement actif standardisé puis à seulement l'échauffement actif.

Les résultats indiquent que le massage sportif n'apporte pas d'amélioration significative ($p > 0.05$) de la performance des sprinters.

Cette étude semble alors montrer que le massage sportif ne doit pas occuper une place importante dans l'échauffement des sportifs.

Malgré cela, il apporte d'autres bénéfices pouvant servir les athlètes comme la diminution du stress et de l'anxiété et peut donc rester une indication dans la préparation à la performance.

Mots-clés : massage – sprint – performance.