

RÉSUMÉ

Le massage tient une place importante dans la prise en charge des sportifs de haut niveau, que ce soit à visée d'échauffement, de soin ou de récupération.

Quel est alors le rôle du massage dans l'échauffement du basketteur de haut niveau ? L'objectif de notre étude est de rechercher d'une part s'il existe ou non une incidence du massage d'échauffement sur les capacités explosives du basketteur et d'autre part si le massage a un effet psychologique sur le joueur.

Six joueurs et cinq joueuses de basket-ball ont réalisé deux interventions d'échauffements différentes : l'intervention 1 est composée d'un massage sportif suivi d'un échauffement actif, l'intervention 2 ne comprend qu'un échauffement actif. Ainsi nous observons à travers des tests de détente verticale effectués avant et après chaque intervention si le massage améliore la détente du basketteur par rapport à un échauffement classique. En parallèle à ce test, nous évaluons les variations d'états émotionnels du sujet avec un test d'état d'humeur POMS pré et post-massage.

Les résultats n'ont pas montré d'influence significative du massage sur la force explosive des membres inférieurs des sujets. En revanche, les tests POMS pré et post-massage ont mis en évidence une variation significative de certains états d'humeur : l'anxiété, la colère, la confusion, la fatigue et la vigueur.

Mots clés : massage d'échauffement, test de détente verticale, psychologie et performance

Key words : pre-event massage, countermovement jump test, sports psychology and performance