

RÉSUMÉ

Objectifs : Le tonus musculaire représente l'importance de la décharge électrique conduisant à la contraction. C'est aussi un indicateur de l'état de fatigue musculaire. Si de nombreuses études ont été réalisées sur les effets du massage chez le sportif, peu d'entre elles abordent l'effet du massage sur le tonus musculaire. Nous proposons donc d'étudier les variations de cette grandeur après le massage, lors de l'état relâché, qui permet de mesurer le tonus de base (TB), et lors de la contraction maximale, qui donne le tonus d'action (TA), chez des sujets ayant réalisé une séance de course à pied.

Matériel et Méthode : 25 étudiants âgés de 20 à 30 ans se sont portés volontaires pour l'étude. Deux séries de mesures des TB et TA ont été réalisées avant et après une séance de course à pied de 50 minutes. Ensuite un massage de récupération de 6 minutes a été réalisé sur la jambe gauche. Une troisième série de mesures a été réalisée après le massage. Les enregistrements ont été réalisés sur les deux jambes avec un électromyogramme de surface (EMGs). Les électrodes ont été placées sur les corps musculaires des gastrocnémiens. L'hypothèse de notre étude était que le massage diminue le TB et augmente le TA.

Résultats : Nous avons obtenu une tendance à la baisse du TB au niveau de la jambe massée de 20% ($p = 0,05$) contre 15% du côté témoin. Il n'a pas été observé de variation significative du TA.

Conclusion : Le massage a donc un rôle dans la récupération, notamment par rapport au TB, puisque les fibres musculaires sont plus relâchées après le massage. Il n'a cependant pas fait ses preuves de façon nette et n'a pas d'action différenciée selon l'importance de la pratique sportive.

MOTS-CLÉS : Tonus musculaire, massage, électromyogramme de surface, récupération.

KEYWORDS : Muscular tone, massage, surface electromyography, recovery.