

SOINS

Les kinés fort sollicités: «Nous n'avons pas eu le temps de souffler »

Après l'effort, le réconfort. De nombreux athlètes se sont dirigés vers les tables de massage à la fin des différentes courses.

VICTOR CASAGRANDE

Ce dimanche, des masseurs sportifs, des kinés et des étudiants de la Haute-Ecole Robert Schuman ont pris en charge les coureurs qui ont ressenti des douleurs.

« Nous avons traité différentes pathologies comme des contractures musculaires. C'est quelque chose qu'on rencontre assez fréquemment. Le massage permet de relaxer le muscle par l'usage de différentes techniques », précise Denis, kiné depuis 22 ans.

Alors que des files se sont créées aux abords des tables de massage, Denis et ses collègues du jour, une bonne vingtaine, n'ont pas vraiment eu le temps de souffler. « Nous n'avons pas arrêté depuis la fin du parcours



Un petit message après l'effort. Les kinés n'ont pas chômé © V.C.

des 10 km. Nous avons été sollicités pour des douleurs au niveau des membres inférieurs et du dos », détaille-t-il.

ÉCOUTER SON CORPS

Le spécialiste donne ses conseils pour éviter les pépins physiques après l'effort. « L'hydratation, l'alimentation et un léger échauffement avant la course sont primordiaux. Il est essentiel d'écouter son corps et de ralentir

la cadence quand c'est nécessaire. Si l'athlète sent qu'il est un peu dans le rouge, il doit le faire même s'il veut réaliser le meilleur chrono possible. »

Denis fournit aussi les clés pour réussir son épreuve. « La régularité des entraînements est fondamentale. Il faut certes s'entraîner à la course mais également réaliser des séances de renforcement musculaire en complément ». ■