

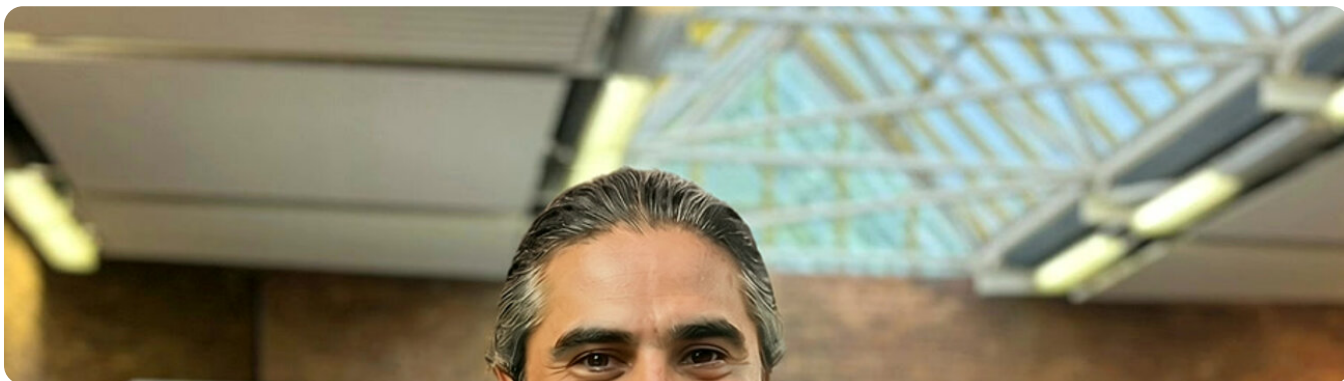
JEREMY CLEMENS

GUIDE PREMIUM · RÉCUPÉRATION ·
AUTOMASSAGE

Récupération & automassage

Le rouleau et la balle, bien utilisés, relâchent les tensions et entretiennent la souplesse. Les preuves, les protocoles coureur et boxeur, les durées qui marchent et les zones à ne jamais masser.





La récupération se construit, elle ne s'improvise pas

L'entraînement provoque des altérations mécaniques, métaboliques, nerveuses et thermiques qu'il faut compenser. Avant de chercher l'artifice, posez les fondations : **un athlète qui dort mal et mange mal ne récupérera d'aucun massage**. Sommeil régulier, alimentation adaptée et gestion de la charge d'abord ; l'automassage (SMR) vient ensuite, comme accélérateur.



SMR · CE QUE ÇA FAIT

Plus de souplesse, moins de tension

L'auto-libération myofasciale (rouleau, balle rigide) **augmente la flexibilité** et **réduit la douleur musculaire**. Une séance unique de balle sous la plante des pieds améliore la souplesse de toute la chaîne postérieure pendant au moins une heure — surtout chez les moins souples. Le massage au rouleau réduit la tension sans changer l'élasticité du muscle.

Ce n'est pas un dopant : la SMR n'améliore pas la force ou l'explosivité mieux qu'un échauffement dynamique. Elle prépare et récupère.



SMR · COMBIEN DE TEMPS

De 30 secondes à 15 minutes par zone

Les durées efficaces vont de **30 s à 15 min par groupe musculaire**, selon l'objectif (préparation rapide ou récupération profonde). Ajustez toujours la **pression à la douleur perçue** : un inconfort « supportable », jamais une douleur vive. Lent ou rapide, l'effet sur la tension est comparable — choisissez selon votre sensibilité.



PROFIL · COUREUR

Chaîne postérieure et fléchisseurs de hanche

Le coureur sollicite pieds, mollets, ischio-jambiers, quadriceps/psoas, bande iliotibiale et fessiers. **Automassage type (~10 min)** : balle sous la voûte plantaire (1-2 min/pied) → rouleau sur mollets, du tendon d'Achille vers le genou → ischio-jambiers → quadriceps → fessiers et bande iliotibiale (sans insister sur l'os). À faire après la sortie ou en récupération.



PROFIL · BOXEUR

Haut du corps, nuque et avant-bras

Le boxeur charge épaules, trapèzes, pectoraux, avant-bras et chaîne postérieure.

Automassage type : balle contre un mur sur les trapèzes et l'arrière d'épaule → rouleau sur le haut du dos (extension thoracique) → pectoraux à la balle → avant-bras roulés sur le rouleau. On termine par 5 minutes de cohérence cardiaque pour faire redescendre le système nerveux.

Synthèse des preuves

Thème	Résultat principal
SMR plante des pieds	+ flexibilité de la chaîne postérieure ≥ 1 h, surtout chez les peu souples
Vitesse du rouleau	Lent ou rapide : tension réduite ; élasticité/rigidité inchangées
Durée & intensité	30 s à 15 min/zone ; pression ajustée à la douleur
Effet sur la performance	Améliore souplesse et douleur ; pas de gain clair de force/vitesse

Précautions. Le rouleau et la balle sont réservés aux tissus mous : évitez les zones osseuses et les articulations, n'insistez jamais trop longtemps sur un point douloureux, et attendez la guérison complète d'une blessure avant de masser la zone. En cas de douleur persistante, consultez un kinésithérapeute.

Ce que dit la science. La récupération repose sur quatre piliers : sommeil, nutrition, gestion de la charge, et techniques actives (SMR, mobilité, respiration). La SMR est un complément efficace sur la souplesse et la douleur, validé par revue de littérature — mais elle ne remplace ni le sommeil ni une charge d'entraînement bien dosée.

Sources : « La bible de la préparation physique » (chap. 15) et revue SMR (J. Wallens, HE Vinci) ; synthèse Coach Jérémy.

Votre routine de 10 minutes, 3× par semaine. 6 min de rouleau/balle sur vos 2-3 zones les plus tendues · 2 min d'étirements tenus · 2 min de respiration lente. Empilée sur un bon sommeil, c'est ce qui fait la différence entre s'entraîner dur et progresser vraiment.



La récupération, pilotée comme l'entraînement

Charge, sommeil, automassage, respiration : j'intègre la récupération dans chacun de mes programmes, du coureur au boxeur. Construisons la vôtre.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; en cas de blessure ou de douleur persistante, consultez un professionnel de santé. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).