



En raison de la pandémie actuelle de la COVID-19, particulièrement des directives du gouvernement disant de rester à la maison et de pratiquer la distanciation sociale, nous sommes conscients que la majorité d'entre vous, nos athlètes d'un sport aquatique, compte sur l'entraînement en dehors de la piscine pour maintenir la forme et la condition physique. Nous savons aussi que, comme pour tout nouveau stimulus d'entraînement, plusieurs d'entre vous ressentiront probablement une augmentation indésirable de la douleur et de courbatures musculaires découlant de ce type d'entraînement différent.

Voilà pourquoi nous sommes heureux de promouvoir une série de courtes vidéos éducatives, créées et présentées par Remo Bucci et récemment publiées par l'Institut canadien du sport de l'Ontario (ICSO). Les vidéos de Remo présentent des techniques simples d'automassage qui vous aideront à prendre soin d'une variété de problèmes musculaires et articulaires les plus couramment rapportés. Massothérapeute autorisé depuis 1995 et membre certifié de l'Association canadienne des massothérapeutes du sport depuis les 20 dernières années, Remo est un tuteur respecté de la massothérapie du sport et compte plus de 17 ans d'expérience en enseignement. Il a largement œuvré auprès de divers organismes nationaux de sport du Canada et est un membre estimé de l'équipe de soutien intégrée de Natation Canada.

Remo a conçu une série d'introduction intitulée *Massage at Home with Remo Bucci* et *Massage Tools with Remo Bucci*. La troisième série, disponible [ici](#), fournit des conseils éclairés et des renseignements utiles sur la façon de tirer le maximum de la ressource. Nous vous encourageons fortement à regarder cette série d'introduction en premier avant d'entreprendre toute technique d'automassage.

Par ailleurs, les autres vidéos sont regroupées dans plusieurs séries clés, chacune illustrant une région précise du corps (voir ci-dessous). La première vidéo de chaque série donne un aperçu simple de l'anatomie et la physiologie pertinente au contenu présenté, et encore plus important, les principaux éléments à prendre en considération au moment d'appliquer l'automassage sur la région du corps en question. Nous le réitérons : nous vous recommandons fortement de regarder toutes les vidéos (de toute série donnée) avant de réaliser une technique.

Finalement, nous vous prions d'être prudent lors de l'utilisation des techniques d'automassage proposées dans cette vidéothèque. Vous avez la responsabilité de vous assurer de comprendre les conseils fournis, de travailler dans les limites de vos capacités individuelles et de cesser toute activité immédiatement si vous ressentez un malaise (et de consulter un médecin au besoin).

Pour toute question, veuillez communiquer avec Johnny Fuller, gestionnaire des services paramédicaux de Natation Canada, en écrivant à jfuller@swimming.ca.

Série n° 1 : la massothérapie à la maison avec Remo Bucci (introduction)

<https://www.youtube.com/watch?v=YApVmPlqWX8&list=PLpUnd82Vizm8ZRwpMCoEGxW0hCGNpuAtv>



Série n° 2 : fessiers et muscles des hanches

<https://www.youtube.com/watch?v=CGd6oqMiucM&list=PLpUnd82Vizm9gaqj-10nL3rCgSbJ4dzVB>

Série n° 3 : muscles des mollets

<https://www.youtube.com/watch?v=GhNCIJ9KfEs&list=PLpUnd82Vizm-jogw8G6rwcHWhNmbWNiE>

Série n° 4 : quadriceps

<https://www.youtube.com/watch?v=sgS8V14ps4M&list=PLpUnd82Vizm9UToOBjBFUYgdt2jMTL82T>

Série n° 5 : ischiojambiers

https://www.youtube.com/watch?v=Wb7D7Jfof60&list=PLpUnd82Vizm9nrDJ-n1OWiH_uvKFclloK

Série n° 6 : fléchisseurs des hanches

https://www.youtube.com/watch?v=qg1PK4EleQo&list=PLpUnd82Vizm_1uZoTmLy5frRSAyeAu1mi

Série n° 7 : adducteurs

<https://www.youtube.com/watch?v=xqwPdMS-E0c&list=PLpUnd82Vizm9XBew3YmsxvzCSuUJGZ0Ls>

Série n° 8 : muscles antérieurs des jambes

https://www.youtube.com/watch?v=Xd4uJx_8FwU&list=PLpUnd82Vizm9itUDbj_m6q0qTpomzPcLX

Série n° 9 : muscles des pieds

https://www.youtube.com/watch?v= AIR4CQ06VM&list=PLpUnd82Vizm_kc-YPxdfKCv5DkRZETN8H

Série n° 10 : muscles des épaules et des bras

https://www.youtube.com/watch?v=Kx-shqT3GfM&list=PLpUnd82Vizm_ ndu68ogWGoyWhX9PCBDYy

&

https://www.youtube.com/watch?v=B5plvXZmsSc&list=PLpUnd82Vizm_6l8RNF5Vbadt17yPJ09MI

Série n° 11 : muscles des avant-bras et des mains

<https://www.youtube.com/watch?v=S1GrGrRrzMo&list=PLpUnd82Vizm9tsiQpPbfShxGSKBiKKNZc>

&

https://www.youtube.com/watch?v=iRIJMw2LDS8&list=PLpUnd82Vizm_q8gXFy-tiT9_7J6PccW5v