

# TriggerPoint Performance Therapy: Comment masser ses muscles à la maison ou en déplacement?

Interview de Christian Spiess, entraîneur de TriggerPoint Performance Therapy

## Qu'est-ce que la TriggerPoint Performance Therapy?

Il s'agit d'un automassage. La vie quotidienne et les pratiques sportives infligent aux hommes et aux femmes d'aujourd'hui de nombreux troubles musculaires qui prennent la forme de «trigger points» (points de déclenchement ou points gâchettes), d'adhérences musculaires, ou de rétrécissements musculaires dans les tissus conjonctifs dus à ces adhérences. Les muscles deviennent alors moins fonctionnels, c'est-à-dire qu'ils perdent en force ou en mobilité. Cela peut également déclencher des douleurs. Pour traiter cette problématique, on peut se faire masser, par exemple chez un masseur professionnel. Mais cela a un coût, et peu de gens peuvent se le permettre régulièrement.

Une autre possibilité consiste à se faire du bien en se massant soi-même grâce à la TriggerPoint Performance Therapy.

## Comment fonctionne cette thérapie?

Avec le propre poids du corps et divers objets TriggerPoint, sur lesquels on se tient debout ou allongé, dans diverses positions permettant d'atteindre différentes parties du corps pour les masser.

## A qui s'adresse la TriggerPoint Performance Therapy?

En principe, tout le monde peut pratiquer cette thérapie. Tôt ou tard, nous souffrons tous de troubles divers causés par les efforts quotidiens, le sport ou certains mouvements. La TriggerPoint Performance Therapy ne doit pas uniquement être appliquée en réponse à des douleurs aiguës, mais également à titre préventif.

De nos jours, on la pratique souvent dans le cadre d'entraînements sportifs (par exemple dans la pratique de l'athlétisme ou du football; aux Etats-Unis, elle est intégrée à de très nombreuses disciplines sportives).

## Quelle doit être l'intensité de la thérapie pour de bons résultats?

Il n'est pas nécessaire d'y consacrer beaucoup de temps. Ce qui compte, c'est la régularité de la pratique. Concrètement, 2 à 3 séances de 10 à 15 minutes par semaine suffisent pour obtenir de très bons résultats.

## Quelle est la procédure à suivre pour les clients de la Vaudoise Assurances intéressés par vos prestations?

S'il est intéressé, le client contacte la Vaudoise avec laquelle un rabais a été négocié. La Vaudoise nous met ensuite en relation afin de définir ensemble le mandat.

Lors du workshop, tout d'abord les différents objets TriggerPoint sont présentés et leurs effets sur les muscles et les tissus conjonctifs sont expliqués. Ensuite, des exercices pratiques sont effectués avec ces objets sur différentes parties du corps par le biais d'automassage.



«Les outils de massage des trigger points sont pour moi, en tant que sportif, le complément idéal pour rester en forme, et surtout mobile.»  
Claude Hediger, Agent général

«La TriggerPoint Ball remplace pour moi un massage complet de réflexologie plantaire.»  
Martin Leu, Agent principal

Quels sont les avantages dont peuvent bénéficier les clients de la Vaudoise Assurances s'ils collaborent avec Fitspro?

La Vaudoise a soigneusement sélectionné ses partenaires et a négocié des tarifs préférentiels pour ses clients. Ainsi, un workshop de deux heures coûte à nos clients CHF 400.- (hors frais de déplacement).