

PISTOLET DE MASSAGE: LA SOLUTION MIRACLE ?

Simple gadget ou appareil ultra perfectionné ? Entre les deux ! Jolt propose un pistolet de massage sophistiqué et pourtant assez simple d'utilisation. L'utilisation de cet appareil de massage par vibration apporte de nombreux atouts pour le sportif. Au point de se rendre indispensable pour améliorer sa récup' ? Simon Chrétien. Photos: Vincent Lyky

Le pistolet de massage Jolt, c'est d'abord une sacrée machine en main, un vrai pistolet, quoi ! Et pourtant, première grande qualité, il ne pèse pas bien lourd. À peine 1 kg. Dorloté dans sa petite mallette passe-partout avec ses six têtes, ce pistolet a l'avantage d'être facilement transportable. Rechargeable, il est sans fil, on peut donc l'utiliser partout comme durant un voyage en voiture ou en train, j'en ai fait l'expérience ! On apprécie

également son silence, (pas plus de 50 décibels selon la marque), ses 20 vitesses de percussions (du superficiel à une utilisation entièrement thérapeutique) et enfin sa grande autonomie. Je l'ai utilisé pendant plus d'un mois, quasiment tous les jours entre 5 et 10 minutes, et je ne l'ai rechargé qu'une seule fois !

Outre cet aspect pratique, venons-en au concret. Ce pistolet de massage s'utilise avant ou après un effort intense. Ses objectifs sont multiples mais le

principal consiste à soulager les muscles et les tendons. Il devient ainsi une véritable aide à la relaxation sur des membres endoloris ou courbaturés. Pour atteindre sa cible, le pistolet Jolt propose plusieurs têtes. Il s'agit des petits embouts qui viennent tout simplement se positionner sur l'avant du pistolet. Ces embouts sont variés, leur surface est plus ou moins grande. Personnellement, j'ai utilisé principalement la tête ronde, la plus importante destinée aux gros muscles tels que



les cuisses et les mollets. Cela tombe bien, en tant que coureurs, ce sont les muscles qui travaillent le plus et qui méritent donc le maximum d'attention. À l'opposé, j'ai aussi utilisé l'embout cylindrique, qui apporte plus de précision. Ainsi, après avoir localisé une douleur ou une raideur en particulier sur un muscle, cet embout avait tendance à faire des miracles. Parmi les autres embouts, on peut citer la tête en U, qui vise à relaxer les cervicales, le cou et la colonne vertébrale.

Utilisé quotidiennement, le pistolet de massage apporte un vrai confort aux sportifs et accélère la récupération.



Avec ses différentes têtes, le pistolet Jolt permet de varier le type de vibrations. Idéal pour la récupération des muscles endoloris.

Je n'ai pas osé l'utiliser de peur de me briser un os. Le pistolet de massage Jolt est donc un outil supplémentaire dans l'attirail du coureur. Utilisé quotidiennement, il apportera un vrai confort aux sportifs. Si on s'en sert après chaque effort, il devrait permettre d'accélérer la récupération. Difficile de prouver son efficacité précise dans l'atténuation des courbatures à moyen terme, mais une chose est sûre, sur le court terme il soulage efficacement. 📍



Le conseil des experts



Jean-Baptiste Perchey,

Kinésithérapeute du sport au Cabinet Kineboetie à Paris et expert



La Clinique du coureur

Camille Jarry,

Kinésithérapeute du sport et experte La Clinique du coureur.

L'avantage de ce pistolet de massage est de pratiquer l'automassage assez simplement chez soi. Il permet d'aller chercher à détendre les muscles plus en profondeur en comparaison à un massage classique avec les mains. Nous le conseillons vivement dès qu'il y a des petites contractures ou tensions musculaires. Avant l'utilisation de ce genre de pistolet de massage, aller voir un professionnel de la santé semble pertinent afin de comprendre son anatomie (localisation des muscles, sens des fibres, etc.) et ainsi avoir une utilisation optimale de l'appareil (massage transversal ou longitudinal). Ce qu'il faut savoir, c'est que plus la tête est large, plus on sera dans la détente du muscle. Plus vous réduirez la taille de la tête, plus on cherchera à trouver des points musculaires, ce que l'on appelle les trigger points. Cela correspond à une zone microscopique qui se trouve dans un cordon musculaire de la musculature squelettique. Par exemple, au niveau du mollet, ces points se traitent manuellement par un professionnel de la santé en prenant le mollet en pince, ce qui n'est vraiment pas agréable pour le patient. Le pistolet de massage aura alors une vraie utilité sur cet aspect. Quant à sa fréquence d'utilisation, nous aurions tendance à le conseiller principalement après l'effort, à froid, à quelques heures d'intervalle afin de mieux sentir les zones courbaturées. Il peut être utilisé quotidiennement, un massage, ça fait toujours du bien !

