



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](mailto: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-jogw8G6rwcHW/NmbWNifE>

Série n° 4 : quadriceps

<https://www.youtube.com/watch?v=sgS8V14ps4M&list=PLpUnd82Vizm9UToOBJbFUyqdt2jMTL82T>

Série n° 5 : ischiojambiers

[https://www.youtube.com/watch?v=Wb7D7Jfof60&list=PLpUnd82Vizm9nrDJ-n1OWiH\\_uvKFclloK](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](https://www.youtube.com/watch?v=qg1PK4EleQo&list=PLpUnd82Vizm_1uZoTmLy5frRSAyeAu1mi)

Série n° 7 : adducteurs

<https://www.youtube.com/watch?v=xqwPdMS-E0c&list=PLpUnd82Vizm9XBew3YmsxvzCSuUJGZOLs>



As a result of the current COVID-19 pandemic - particularly with respect to the government guidelines around staying at home and practicing social distancing - we are cognizant that the majority of you, our aquatic athletes, are relying on dry-land work as a vehicle to maintain your fitness and conditioning. We are also aware, as is the case with any new training stimulus, that many of you are likely to be experiencing an unwelcome increase in muscular aches/pains as a response to this different type of training.

With that in mind, we are pleased to promote a series of short educational videos - created and presented by Remo Bucci - which were recently published by Canadian Institute of Sport Ontario (CSIO). Within these videos Remo introduces a series of simple self-massage techniques that will help you address a variety of the most commonly reported muscular and joint issues. Remo has been a Registered Massage Therapist since 1995 and a certified member of the Canadian Sports Massage Therapist Association (CSMTA) for the last 20 years. He is a respected Sports Massage tutor - with over 17 years teaching experience - and has worked extensively for various Canadian NSO's. He is currently a valued member of our Integrated Support Team at Swimming Canada.

Remo has composed an initial introductory playlist titled '*Massage at Home with Remo Bucci*' & '*Massage Tools with Remo Bucci*'. This 3-part playlist - accessed [here](#) - provides expert advice, and useful background, on how you can get the best out of this resource. We would strongly encourage that you watch this introductory playlist before undertaking any of the self-massage techniques.

Beyond that, the other videos are grouped into a number of key playlists - each focusing on a specific area of the body (see below). The first video in each playlist provides a simple overview of relevant anatomy & physiology - and, importantly, the key things to consider when applying self-massage to that region. Again, we would strongly encourage you to watch all of the videos (in any particular playlist) before performing a technique.

Finally, please exercise caution when employing any of the self-massage techniques contained within this video library. It is your responsibility to ensure that you understand the guidance provided, work within your own individual capabilities and stop any activity immediately if you experience discomfort (and seek medical advice if necessary).

If you have any questions, please contact Johnny Fuller (Swimming Canada | Manager, Paramedical Services) at [jfuller@swimming.ca](mailto:jfuller@swimming.ca)



Playlist #1: Massage at Home with Remo Bucci (Introduction)

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

Playlist #2: Gluteal & Hip muscles

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

Playlist #3: Calf muscles

<https://www.youtube.com/watch?v=GhNCIJ9KfEs&list=PLpUnd82Vizm-jogw8G6rwcHWhNmbWNifE>

Playlist #4: Quadricep muscles

<https://www.youtube.com/watch?v=sgS8V14ps4M&list=PLpUnd82Vizm9UToOBJbFUyqdt2jMTL82T>

Playlist #5: Hamstring muscles

[https://www.youtube.com/watch?v=Wb7D7Jfof60&list=PLpUnd82Vizm9nrDJ-n1OWiH\\_uvKFclloK](https://www.youtube.com/watch?v=Wb7D7Jfof60&list=PLpUnd82Vizm9nrDJ-n1OWiH_uvKFclloK)

Playlist #6: Hip Flexor muscles

[https://www.youtube.com/watch?v=qg1PK4EleQo&list=PLpUnd82Vizm\\_1uZoTmLy5frRSAyeAu1mi](https://www.youtube.com/watch?v=qg1PK4EleQo&list=PLpUnd82Vizm_1uZoTmLy5frRSAyeAu1mi)

Playlist #7: Adductor muscles

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