

Initiative. Les réflexologues invitent les sportifs, et les autres, à venir découvrir gratuitement leur activité cette semaine.

Réflexologie, le bon réflexe

■ Voilà une occasion sur laquelle tout sportif devrait sauter à pieds joints. Organisée à l'échelon national sous la houlette de la Fédération française des réflexologues (FFR), la Semaine mondiale de la réflexologie se décline à Marseille où les praticiens locaux proposent des séances gratuites de découverte de leur activité dans différents lieux de la cité phocéenne (voir détails en note).

Les rendez-vous de 20 minutes (comptez une heure pour une séance complète en cabinet) offrent un aperçu de cette technique de digitopression qui considère le pied comme le reflet du corps humain et de tout ce qui le compose. Les organes, les systèmes nerveux, digestif, endocrinien, respiratoire, la colonne vertébrale et les muscles y sont représentés au niveau de zones réflexes dont la stimulation par le praticien permet de relaxer, d'activer la circulation (sanguine et lymphatique), d'agir sur le stress et de réguler l'homéostasie (mécanisme de contrôle et de réglage des constantes physiologiques de l'organisme).

Et c'est tout bénéf pour les sportifs. « En amont, dans la préparation, la réflexologie aide à améliorer la performance, à gérer les perturbations



DR JEANNYVES JOANNY

Très sollicité par la pratique sportive, le pied mérite la plus grande attention.

et à prévenir les blessures, en agissant par exemple sur les appuis, le drainage des toxines et les douleurs. La veille d'une épreuve, on peut faire aussi un travail spécifique sur la respiration et la concentration », détaille le réflexologue Antoine Van-Waeyenberghe, marathonien lui-même et praticien auprès de nombreux sportifs parmi lesquels la boxeuse Myriam Lamare, le marathonien Benoît Z. ou des danseurs du ballet national de Marseille. « Une première expérience en réflexologie est une grande découverte en terme de sensations, complète sa

consoeur Marie-Hélène Reynaud-Joanny. C'est toujours bénéfique pour un sportif »

G.D.

▲ Aujourd'hui au Tennis Club de Marseille : atelier d'initiation pour les jeunes de l'école de tennis de 9h à 12h ; séances découvertes de 20mn pour tous les sportifs de 14h à 17h ; sur rendez-vous au 04-91-77-84-86. Samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h (sur rendez-vous) : au Vieux-Campeur (255, av. du Prado Marseille 8 - 04-91-16-30-30) et au Marathonien (44, rue du Dr Fiolle - Marseille 6 - 04-96-10-08-10).
▲ www.reflexologues.fr