Par Fabrice Buhagiar, kinésiologue à Toulouse, Membre du Syndicat National des Kinésiologues

La kinésiologie, approche humaine globale, accompagne les personnes vers un meilleur équilibre sur le plan mental, émotionnel, physique et énergétique. Pratiquée par les kinésiologues, elle couvre de larges domaines d'applications. Dans le sport, elle prépare professionnels et amateurs dans leurs évolutions et aux compétitions. Les sportifs de haut niveau y ont d'ailleurs recours depuis plus de dix ans.

La demande du sportif amateur concerne plus le côté performance physique que mentale. Le kinésiologue peut agir sur la récupération en débloquant des tensions musculaires, en améliorant la posture et la motricité par des exercices d'intégration corporelle. Ou encore en agissant sur la vitalité, par une bonne circulation énergétique, au niveau des méridiens d'acupuncture.

La demande du sportif de haut niveau est plus orientée sur la préparation mentale, et dans une autre mesure sur les performances physiques. Le kinésiologue peut apporter une solution à la gestion de la pression lors de l'entrainement comme lors d'une compétition, en travaillant sur des sujets très ciblés : peur de perdre, regard des autres, la capacité à se concentrer avant une épreuve.

Christophe Dominici, star du rugby français, témoigne d'ailleurs dans un livre «Bleu à l'âme», paru aux Editions du Cherche-Midi, comment la kinésiologie a bouleversé sa vie. Il explique notamment comment il a pu se libérer de la souffrance physique et psychologique.

Ce témoignage corrobore l'utilité croissante des kinésiologues auprès des sportifs de haut niveau désormais suivis dans diverses disciplines : natation, sauvetage sportif, gymnastique, rugby… Le bénéfice apporté a d'ailleurs été reconnu par de hauts responsables techniques, notamment en sauvetage sportif. En attestent de nombreuses médailles d'or remportées lors des Jeux mondiaux 2013 de Cali, en Colombie, en complémentarité bien entendu, du travail fourni par les sportifs eux-mêmes et par le staff technique et médical.

Plus récemment, Lionel Messi, footballeur argentin, estimait la kinésiologie comme un ingrédient dans son succès, associée à une alimentation saine et à l'homéopathie prescrite par son médecin personnel.

La kinésiologie sera-t-elle à l'avenir une alternative saine et naturelle à l'amélioration de la performance ? Cela n'est qu'un début. Des recherches spécifiques dans ce domaine sont en cours et vont très certainement révolutionner l'approche de la performance sportive.

Nous connaître :

Le Syndicat National des Kinésiologues est né par la volonté de figures engagées dans le

développement et la professionnalisation de la Kinésiologie en France. Il organise et régule notre activité professionnelle avec pour objectif de permettre aux kinésiologues d'exercer dans des conditions pérennes et sereines en conformité avec la Législation Française.
Plus d'infos : snkinesio.fr