



# LE TAPING

---



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE  
2015/2016

Qui n'a pas vu ces derniers mois des sportifs avec des bandes noires, roses ou bleues sur leur corps ou, plus récemment lors de la coupe du Monde de Rugby?



Vous vous demandez bien sûr ce que c'est et à quoi ça sert.

Cela s'appelle le **taping**, inventée par le Dr Kenzo Kase en 1979 au Japon.

# *Le Taping, C'est quoi?*

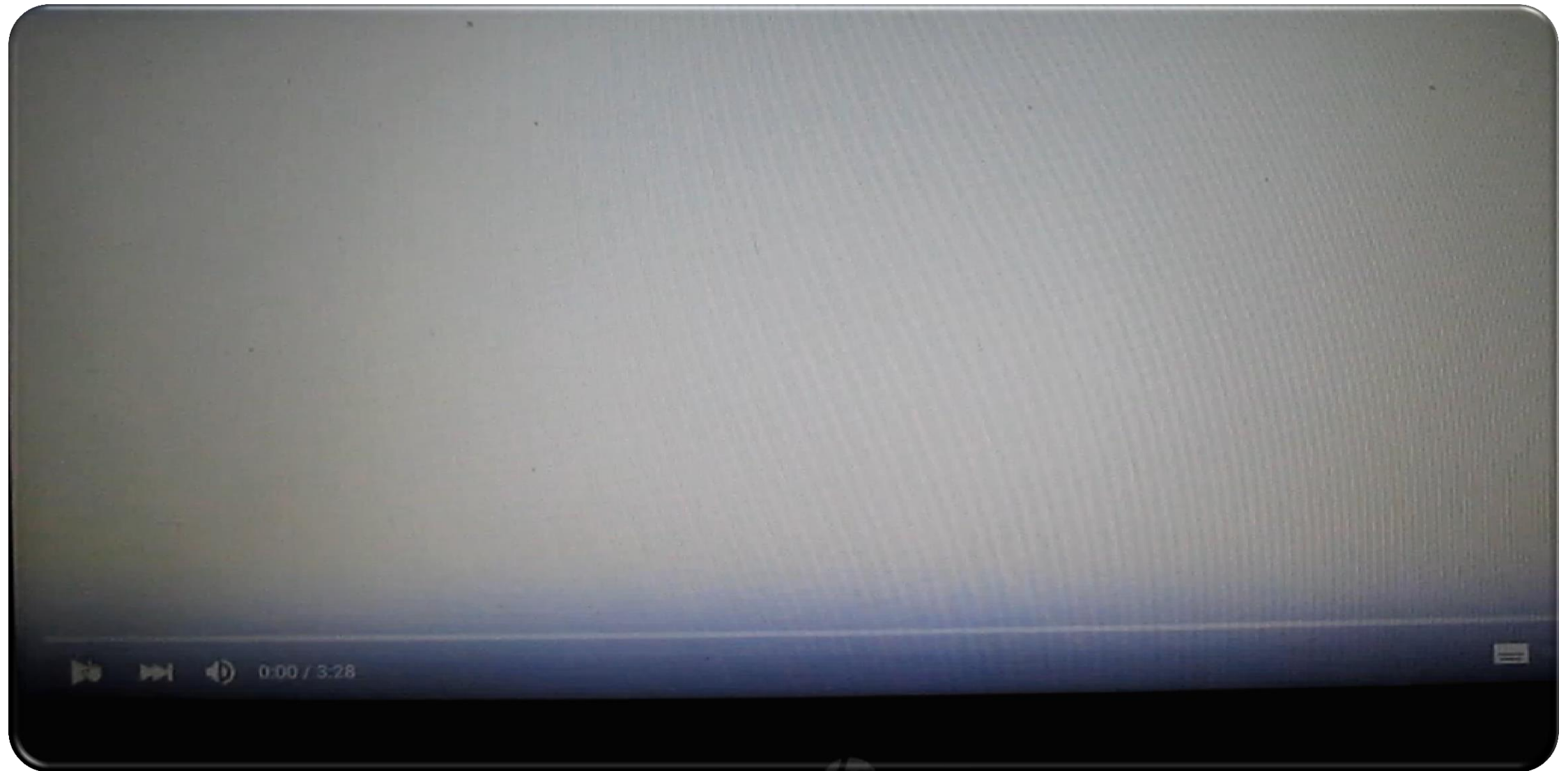
Le taping est une technique manuelle de traitement par contention. Elle est une nouvelle approche concernant les désordres musculaires, tendineux, ligamentaires et circulatoires. Elle permet notamment de réduire considérablement inflammations et œdèmes (appelé communément les « bleus »)

Son application sportive a pour but de diminuer les délais de récupération en induisant un traitement 24h/24. Cette technique de contention est donc une alternative au strapping classique.



MARIO BALOTELLI

# Explication en image....



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE 2015/2016

# Les applications

- Technique musculaire
- Technique ligamentaire
- Technique de correction / posturale
- Technique aponévrotique
- Technique lymphatique
- Techniques combinées

# Les codes couleurs...



L'importance de la couleur dans l'esprit asiatique  
Identification du type de montage  
(relâchement/tonification)



**Rouge: STIMULER/RENFORCER**



**Bleu: DETENDRE/APAISER**



# MERCI DE VOTRE ATTENTION

---



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE  
2015/2016

