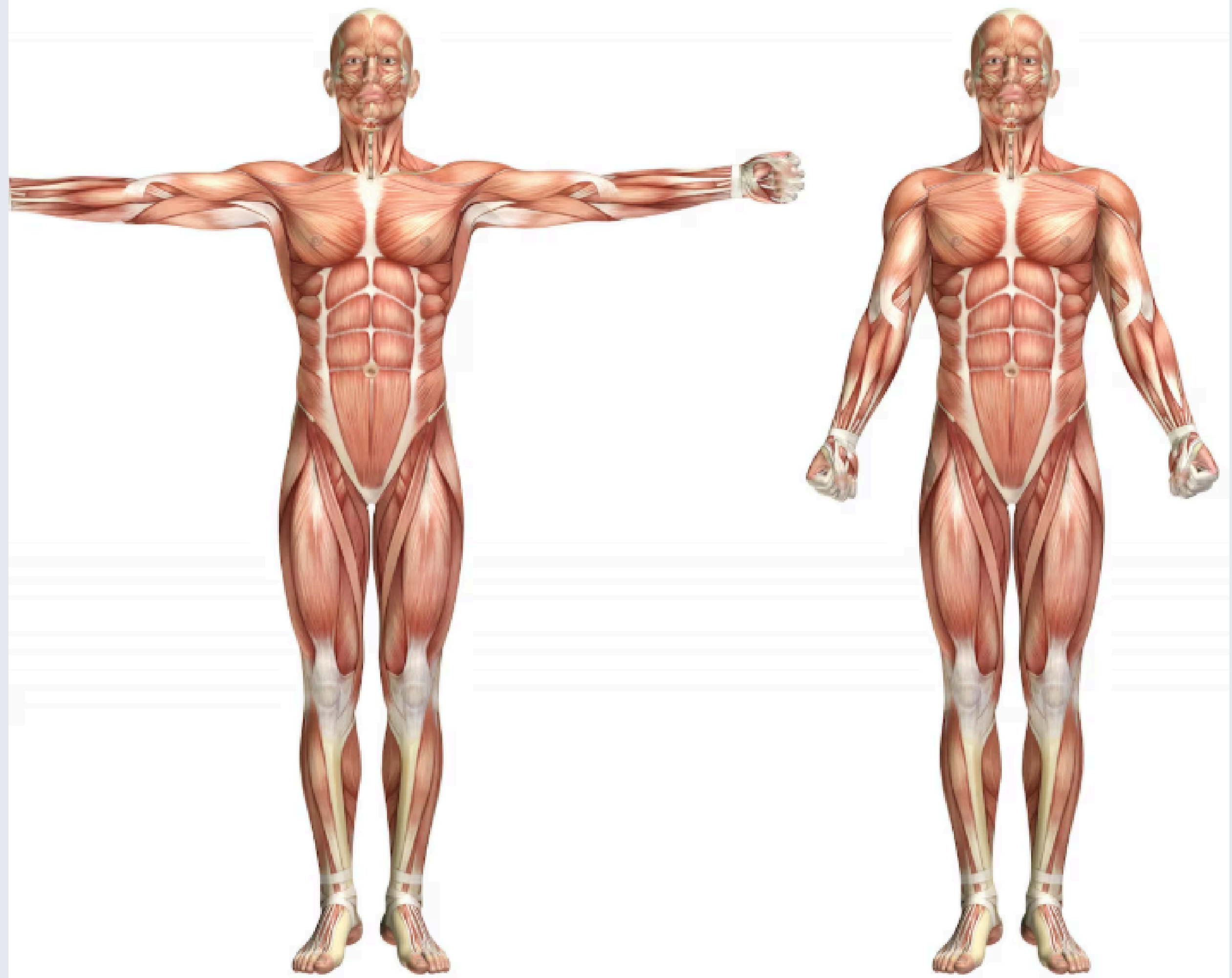


**Tu veux performer,
mais ton corps te freine...**



Guide ultime



Découvrez ce que vos physios, massos et coach ne vous ont jamais dit pour réduire les tensions et prévenir les blessures afin d'optimiser votre performance. »

Annie Jubinville

Fellow sportif ACMS(FS) et technologue en physiothérapie

**Tu connais cette sensation.
Une tension qui revient toujours qui te freine...**

**Cette tension qui “n’est pas si pire”... est peut-être exactement ce qui t’empêche d’exploser ton chrono.
Elle ne fait pas juste déranger — elle limite ta puissance, ta mobilité, ton efficacité.**

Le corps humain ne fonctionne pas en pièces détachées. Il fonctionne en chaînes, en connexions, en réseaux vivants.

Les fascias — ces tissus qui enveloppent et relient muscles, articulations et organes — créent un véritable système de transmission des tensions à travers tout le corps.

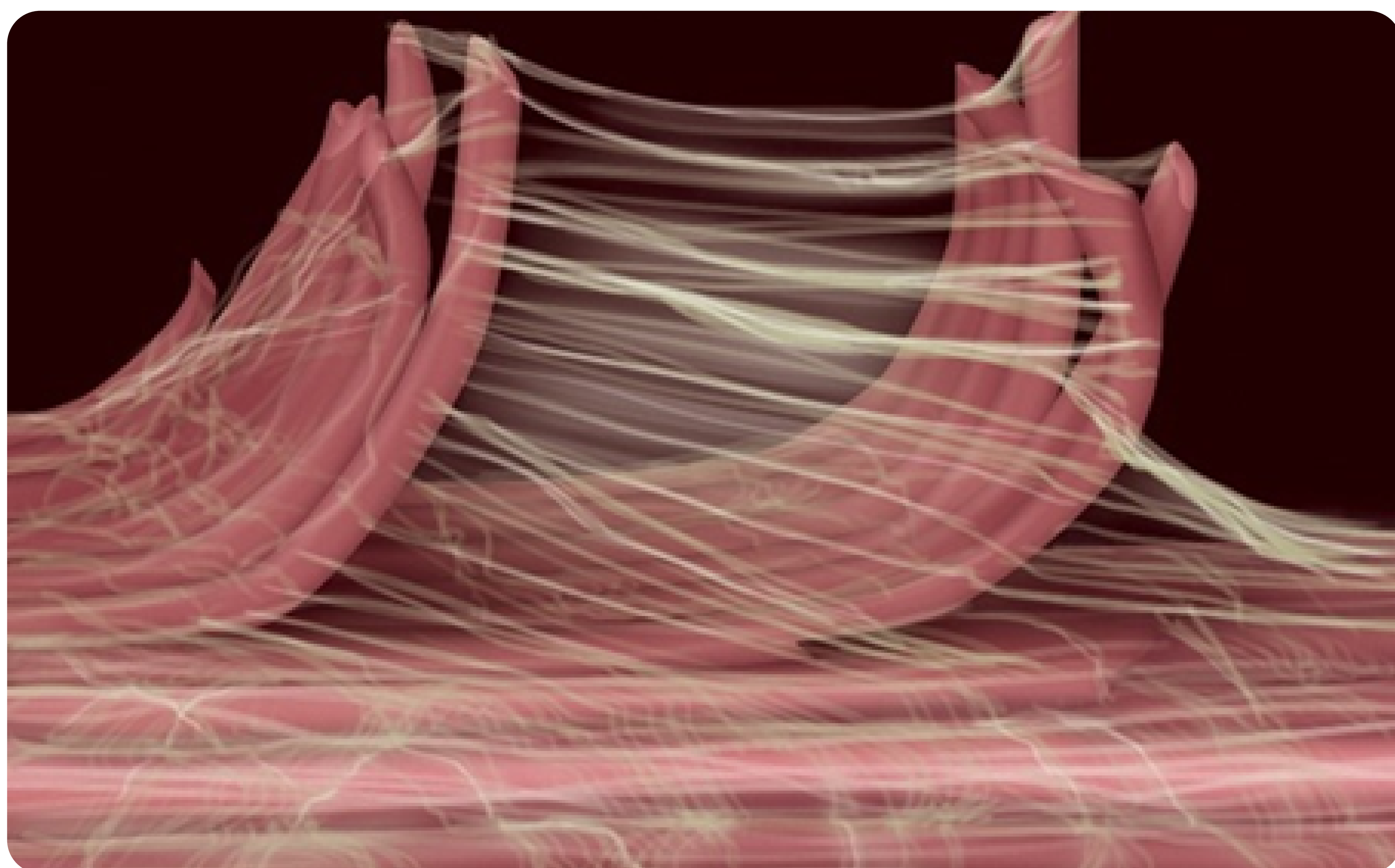
C’est exactement ce que tu vas découvrir ici.



Le fascia, le grand oublié... mais essentiel

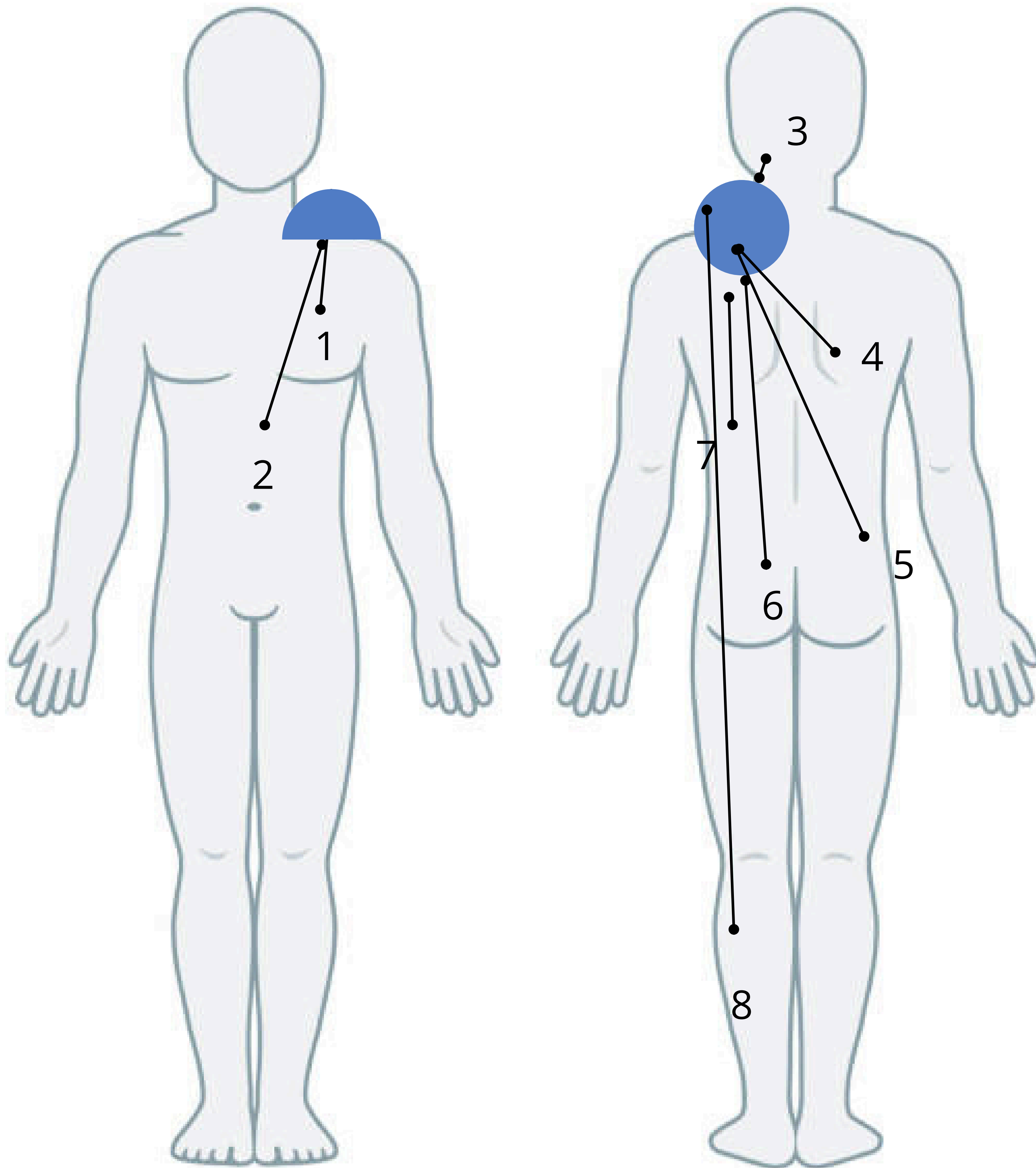
« Avec 20 ans d'expérience en physiothérapie et fasciathérapie, conférencière et enseignante, j'ai aidé des milliers d'athlètes dans ma carrière. »

Aujourd'hui je vous aide à voir l'origine de vos tensions en un coup d'œil et à agir pour performer. »



Le fascia

Tu ressens une tension dans le cou et au dessus épaule(trapèze)..



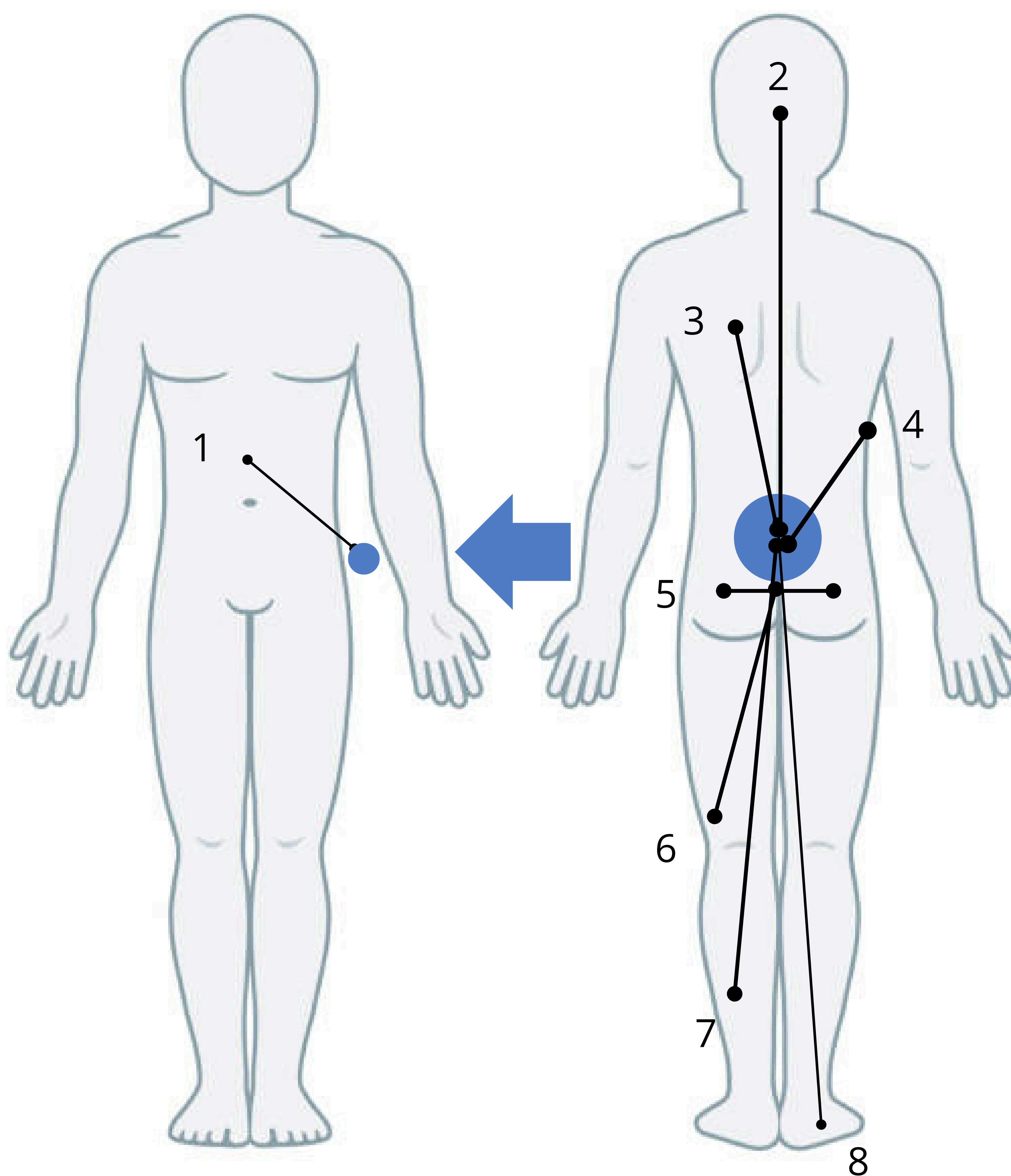
Charte

Quand la tension ressentie est la victime... voici les coupables possibles.

 Tension ressentie-Victime

 Zones coupables
(les zones qui peuvent être responsables de cette tension)

Tu ressens une tension dans le bas du dos ...



Charte

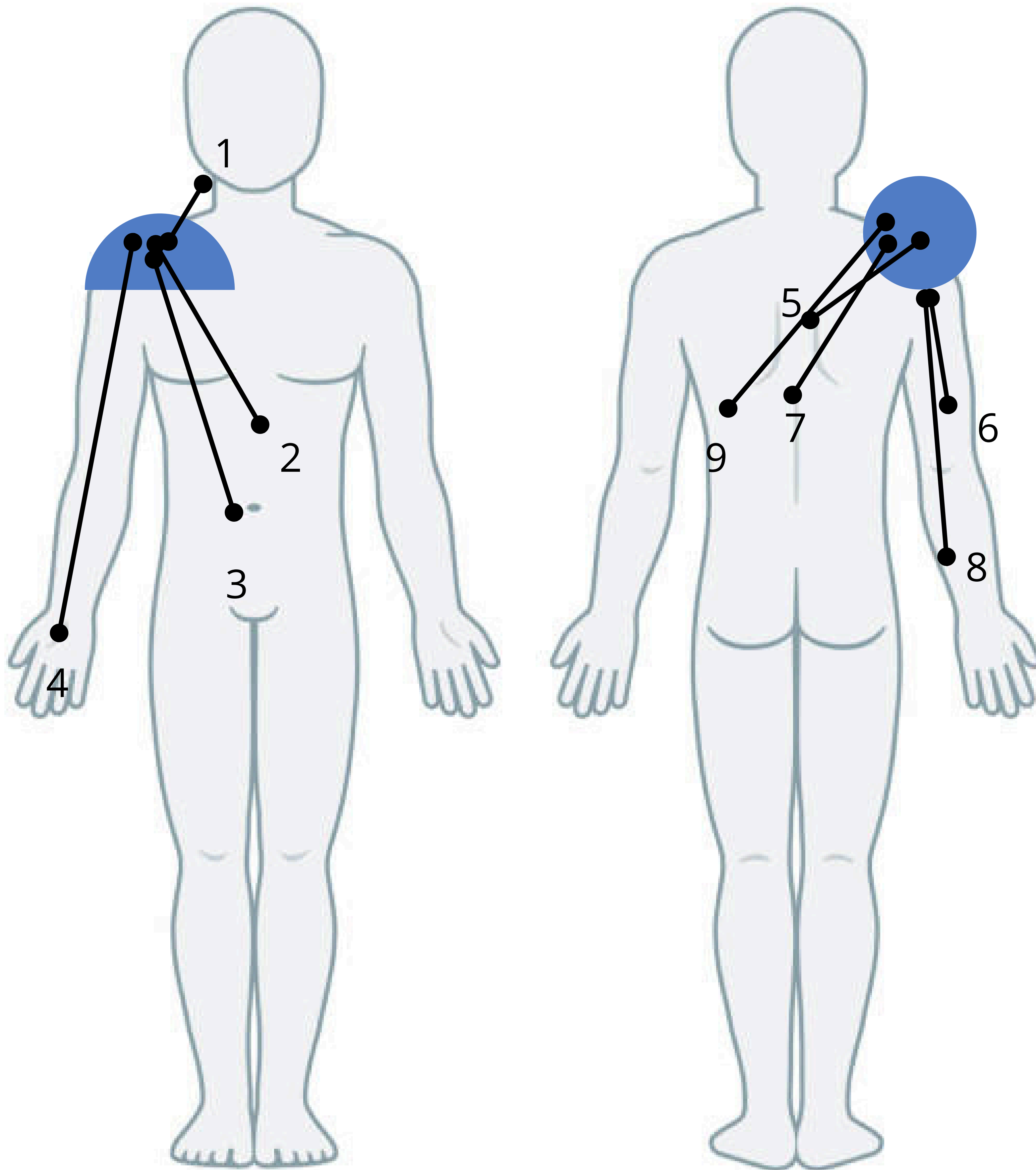
Quand la tension ressentie est la victime... voici les coupables possibles.

 Tension ressentie-Victime

 Zones coupables

(les zones qui peuvent être responsables de cette tension)

Tu ressens une tension dans l'épaule...



Charte

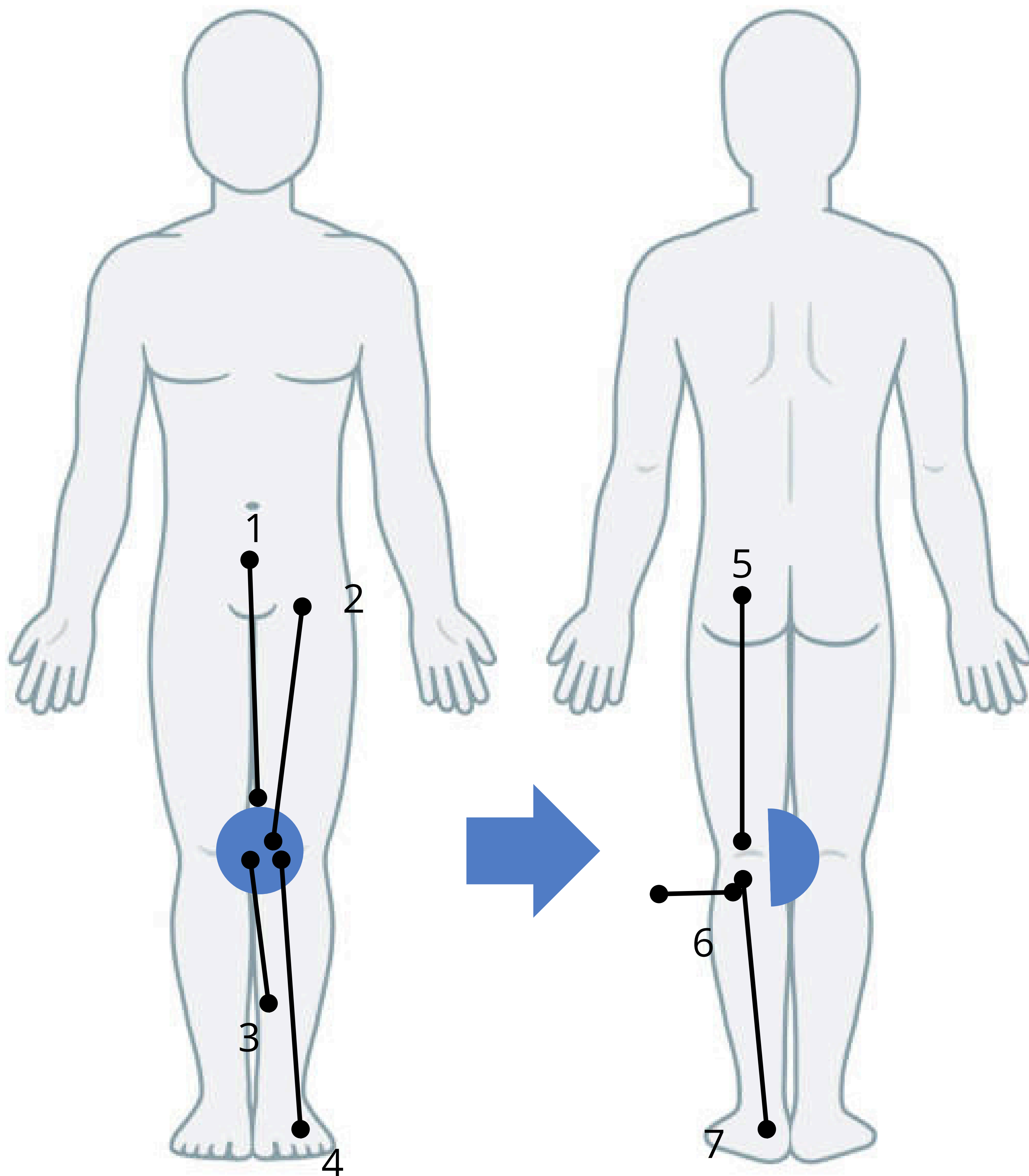
Quand la tension ressentie est la victime... voici les coupables possibles.

 Tension ressentie-Victime

 Zones coupables

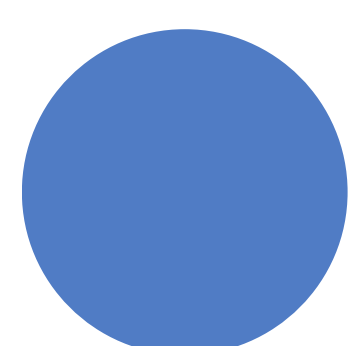
(les zones qui peuvent être responsables de cette tension)

Tu ressens une tension dans la cheville ou genou



Charte

Quand la tension ressentie est la victime... voici les coupables possibles.



Tension ressentie-Victime



Zones coupables

(les zones qui peuvent être responsables de cette tension)

Pourquoi le fascia n'est pas tant travailler avec les autres spécialistes

| Profession | Ce qu'ils travaillent surtout | Pourquoi le fascia global est moins ciblé | |
|---|--|--|--|
| Physio | Articulations, muscles, renforcement, mobilité | Formation axée sur biomécanique locale et fonction spécifique | articulation au-dessus / en dessous, exercices correctifs, stabilisation, contrôle moteur |
| Masso régulier | Détente musculaire locale | Souvent orienté symptôme et relaxation | dénouer muscle, détente, circulation, relaxation |
| Ostéo | Mobilité structurelle et viscérale | Global dans la structure, mais fascia actif rarement travaillé en continuité sportive | |
| Chiro | Ajustements vertébraux, système nerveux | Focus colonne / posture / neurologie | |
| Kinésiologue / coach | Renforcement, endurance, technique | Performance musculaire et cardio prioritaire | plan d'entraînement, gainage, mobilité, progression |
| Moi Masso spécialiste fascia et fellow sportif | Chaînes myofasciales globales, corrélations entre zones, prévention blessures | Lecture du corps interconnecté + relâchement actif + spécifique à la performance sportive | chaîne fasciale, zone source, prévention blessure, performance fluide, mobilité globale |



Maintenant, Imaginez...



Tu traites la victime... pendant que le vrai coupable freine ta performance. Découvre comment performer sans restrictions.

Dans mon webinaire, " Performer sans restrictions...le fascia, la clé oubliée pour un corps libre de tension

[Je m'inscris au prochain webinaire-GRATUIT](#)

Au webinaire, je te montre les corrélations entre ta performance et les fascias + exercices simples et efficaces en direct.

Ne manques pas ça!

Annie Jubinville, Massothérapeute Fellow sportif avec L'ACMS