

Colloque des professeurs  
Août 2009



# INITIATION AU TAPING POUR LE JUDO



*Présenté par*

***Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C), KIN***

Thérapeute de l'équipe provinciale & nationale de judo

# Différents tape

- Tape blanc 1", 1 ½ ", 2"
- Tape élastique
- Leuko tape
- Transparent (Transpore)
- Tape imperméable

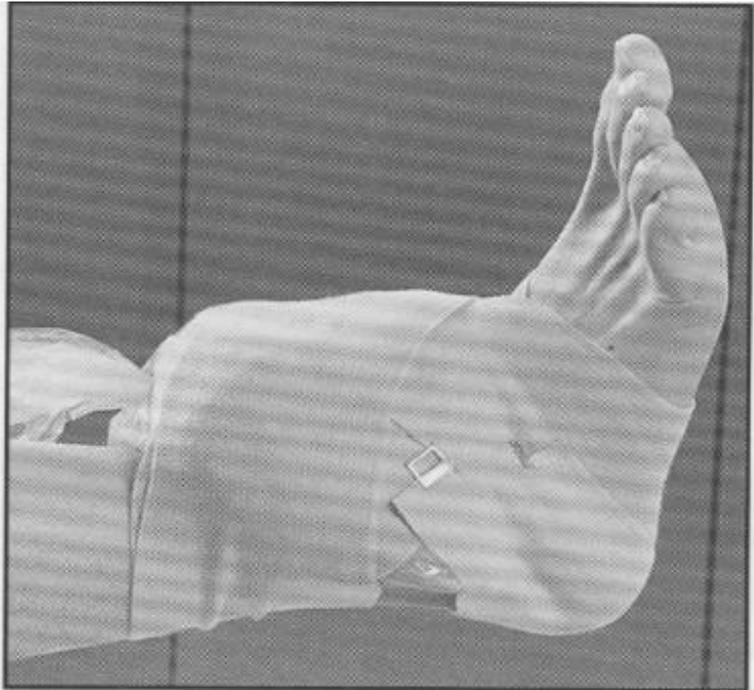


- Différentes compagnies = différente qualité

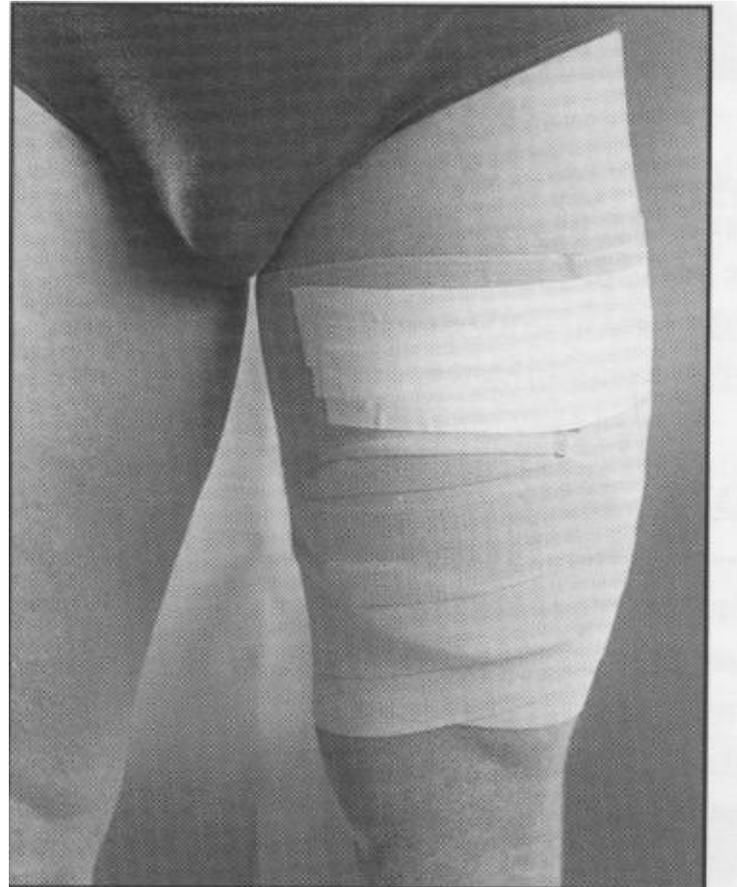
# *À quoi sert le taping?*

- peut prévenir les blessures
- facilite le retour à l'activité/ à la compétition.
- limiter les mouvements anormaux ou excessifs d'une entorse

# Autres utilités



Maintient de la glace



Donut pour la protection

# On doit se rappeler que

- **Le taping n'est pas une solution à une blessure.**

Le taping doit être utilisé en **combinant** les techniques d'étirement et de renforcement du thérapeute.

# Préparation de la peau

- la peau est propre et exempte de lésions
- raser la peau avant d'appliquer le taping
- l'athlète est allergique à la colle ?
  - allergie à la teinture de Benjoin qui compose la colle fréquente

# PROTECTION

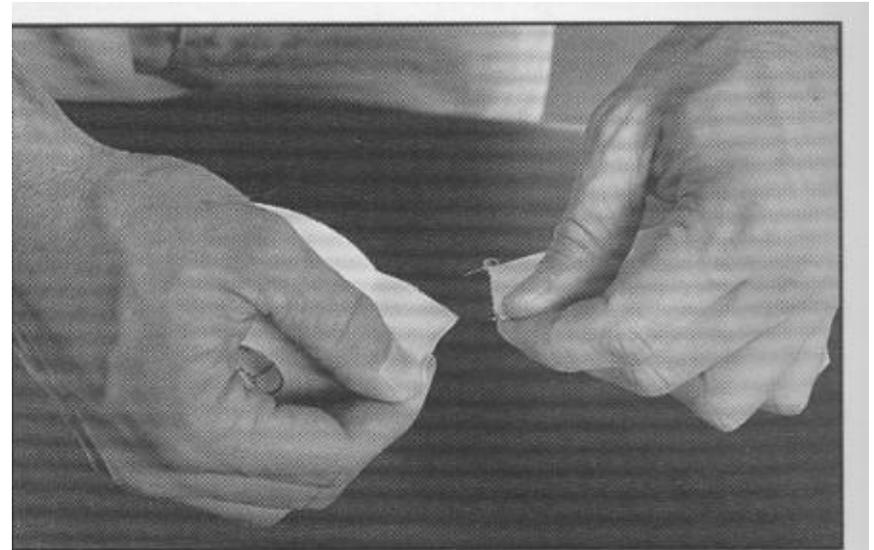


Heel & lace pads

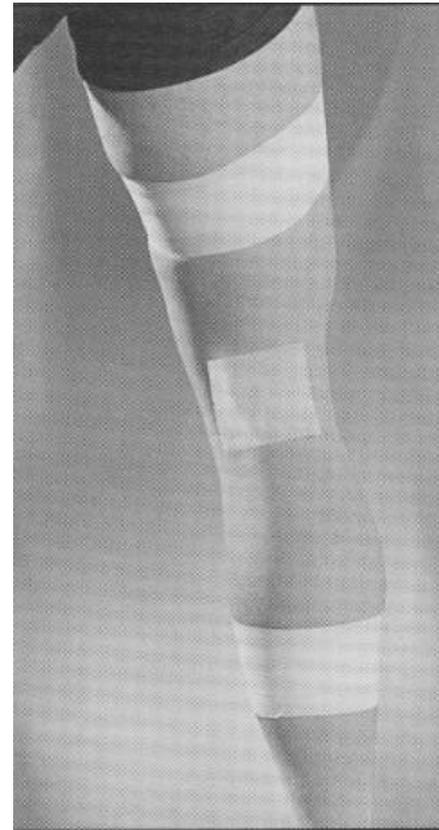
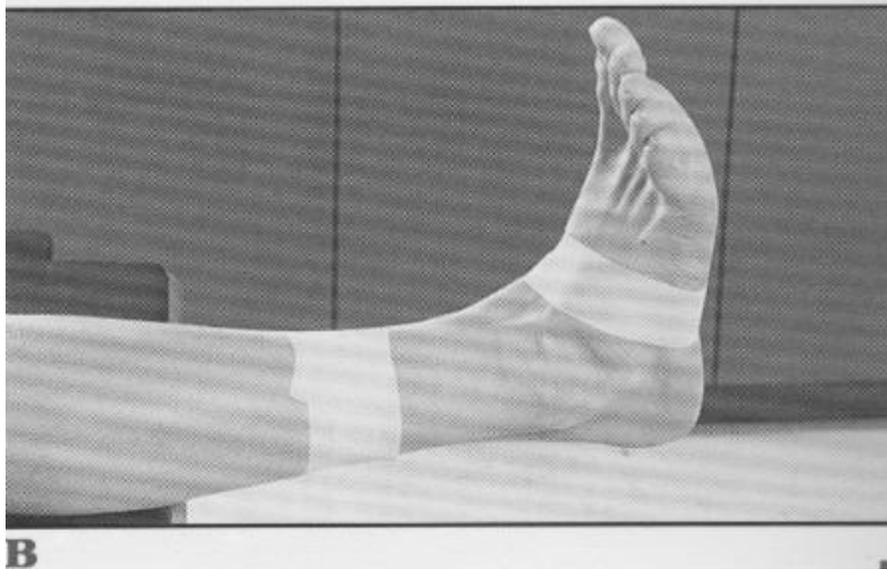


Pro-Wrap / Pré tape

# Pour déchirer le tape



# Mettre un point d'encrage



# CONCENTRATION

L'athlète doit être attentif lors du taping.

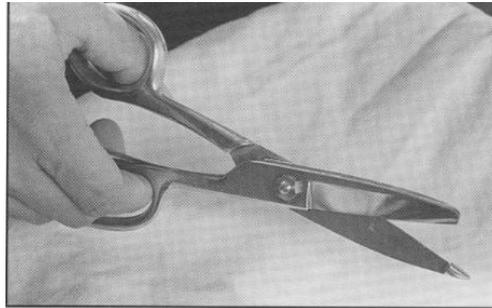


L'athlète supporte son bras

Son pied doit rester droit

# COMMENT RETIRER LE TAPE?

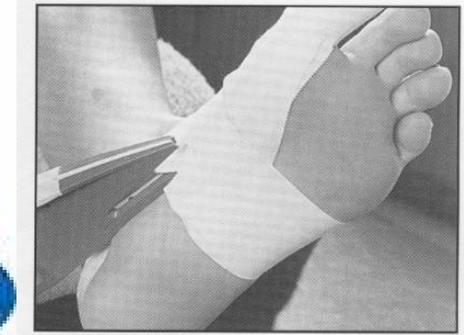
- Ciseaux



- « shark »

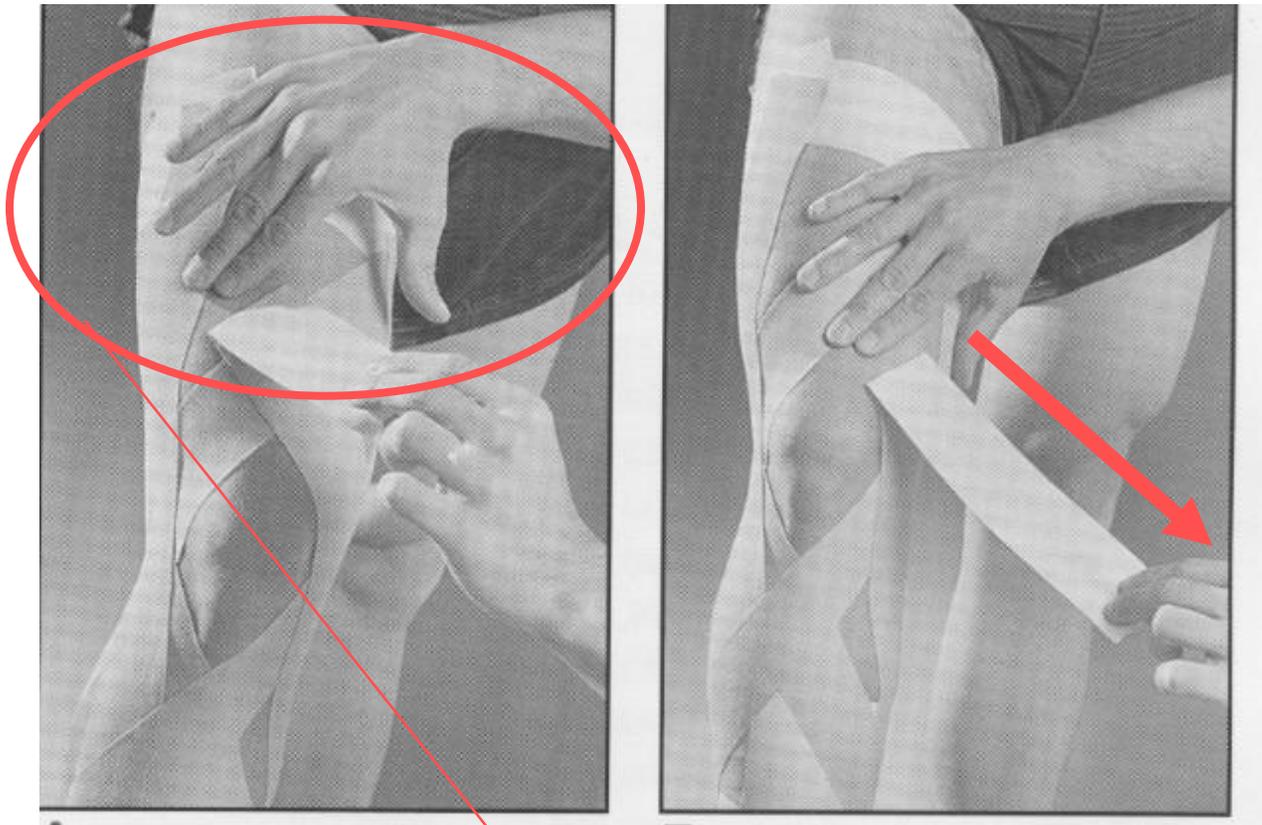


- On tire dessus



- Dehesive / Remover

# COMMENT RETIRER LE TAPE



**La peau est supportée avec une main pendant que l'autre retire tranquillement le tape en tirant en direction opposée.**

# Finir le taping



# Ne pas oublier...

- pas de trou (fenêtre)
- la peau soit bien recouverte partout
- pas de point de pression apparent
- Neuro (circulation, motricité, sensation)
  
- Tester le taping
  - restriction
  - Confort
  - gestes sportifs exécutables

# Atelier pratique

- Couper le tape
- Techniques de base :
  - Doigts
  - Orteils
- *Se référer au document de techniques*
- Retrait du tape

# Notes