

Avec Romain Lazaro

Présentation du parcours de Romain.

De 00' à 4'45''

Quelles ont été tes études et ton Leitmotiv ?

C'est quoi un massage sportif ?

De 4'45 à 10'50

Qu'est-ce qui va le différencier d'un autre massage ? Suédois, californiens...ect

La durée d'un massage sportif ?

De 10'50 à 15'30

Quel peut être le minimum, en supposant uniquement les jambes ? Et un maximum en allant jusqu'au cou, la tête, les extrémités ?

A quoi sert le massage ?

De 15'30 à 21'15

Améliorer le flux sanguin ? Lever une tension et prévenir une blessure ?

Quelles sont les huiles utilisées pendant un massage sportif ?

De 21'15 à 28'05

Et où te fournis-tu. Pourquoi ce fournisseur ?

Chez Monteymond Nature : Bio et local => <https://www.monteymond-nature.fr/>

Combien ça coûte ?

De 28'05 à 34'30

Qu'est-ce qui t'intéresse dans ce métier passion ?

De 34'30 à 40'35

Quelle est ton meilleur souvenir de massage ?

De 40'35 à 42'20

Cela peut être une personne, un lieu, lors d'un événement...

Quel est ton pire massage ?

De 42'20 à 43'20

Cet été, tu viens 3 jours à Tignes et tu te retrouves à masser Jordi Gamito, Tom Evans, Scott Hawker et Mathieu Clément.

Deviendra-tu un expert du Trail-Running ?

De 43'20 à 46'05

Tu te retrouves à masser quasiment l'intégralité du Team Altra avant les courses de l'UTMB.
Quels sont les points communs et les différences que tu as vus, de ton œil de masseur, entre les athlètes ?

De 46'05 à 50'45

Quelle est la spécificité de cette discipline, le Trail-Running selon toi ?

De 50'45 à 54'30

Quels axes d'améliorations vois-tu dans cette discipline, d'un point de vue musculaire ?

De 54'30 à 59'05

Où te retrouve-t-on ? Sur les courses, si oui lesquelles ? A domicile ? Si oui comment.

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069358076199>

Instagram : <https://www.instagram.com/lazaro.massages/>

A la caserne de Bonne, à Meylan, à Voiron, au Versoud.

A domicile.

Trail du Lac de Paladru, Festi'Trail à Autrans.