

## Les automassages

### Comment ?

Choisir un ou deux automassages par zone en fonction du temps à disposition et selon l'objectif du moment.

Masser pendant le laps de temps que vous autorise votre emploi du temps.

Certaines zones du corps sont naturellement plus tendues que d'autres, ce sont elles que vous devez masser en priorité si vous manquez de temps.

### Pourquoi ?

Les automassages réduisent les tensions et les adhérences qui sont à l'origine de multiples douleurs. Plus les massages sont pratiqués plus les douleurs et les tensions vont diminuer.

### Matériel :

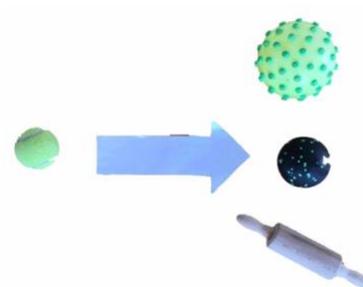
Un rouleau et une balle. Idéalement une balle de tennis et un rouleau de Pilates.



Voici d'autres alternatives pour remplacer le rouleau ou la balle de tennis.



Blackroll (très dur)  
Rouleau à pâte (très dur)  
Bouteille en PET de 1,5 à 2 litres remplie d'eau



Toutes balles de petite taille  
Un petit rouleau à pâte  
Balle de massage

**Conseil :** mettre des habits de sport proches de la peau afin d'éviter que le t-shirt ou le training ne s'enroulent autour du rouleau. Et travailler à pieds nus !

**Fiche 1 : PIEDS**

*Durée* : 20 sec. à 1 min. Puis changer de pied.

**Exercice 1 :**

Marcher sur le rouleau avec toutes les surfaces du pied (plante, intérieur, extérieur, talon, pointe). Un pied après l'autre.

**Exercice 2 :**

Debout et pieds nus, faire rouler le pied sur une balle de tennis ou tout autre objet permettant l'exercice (ex. : rouleau à pâte, manche à balai, etc.).

Sollicitations différentes, sur tout la surface de la plante du pied, des orteils au talon et de l'intérieur à l'extérieur.



*Muscles sollicités* : tous les muscles de la voûte plantaire.

*Remarque* : en réflexologie, le pied représente tout le corps. Donc très intéressant de le masser !

## Fiche 2 : JAMBES

### 1. Tibia

*Durée* : 20 sec. à 1 min30

#### **Basic**



Départ



Fin du mouvement

Mains au sol, prendre position à genoux sur le rouleau et effectuer des allers-retours. Faire pivoter les jambes de gauche à droite afin de masser les muscles sous des angles différents.

#### **Avancé**



Départ



Fin du mouvement

Idem que l'exercice basic, mais départ avec les mains plus loin et fin du mouvement avec extension complète du corps. Contracter bien la ceinture abdominale.

**Variantes** : Massage avec un bâton, une balle ou un rouleau à pâte.



*Remarque* : attention à ne pas rouler sur la rotule.

*Muscles sollicités* : extenseurs des orteils, péroniers antérieurs et latéraux, jambiers antérieurs.

## **2. Mollets**

*Durée* : 20 sec. à 3 min.

### ***Basic à une jambe***



Assis avec une jambe pliée et l'autre sur le rouleau. Faire avancer et reculer le rouleau en appuyant avec le mollet. Du tendon d'Achille jusqu'aux genoux, puis changer de jambe. Les fesses glissent au sol ou sont un peu surélevées.

### ***Basic à deux jambes***



Départ



Fin du mouvement

*Solution 1* : Assis, les mollets en appui sur le rouleau. Tout en appuyant avec les mollets, ramener le rouleau vers soi. Les fesses glissent légèrement avec le mouvement.

*Solution 2* : Même départ, mais les jambes restent tendues tout au long de l'exercice. Faire glisser les fesses au sol afin de masser les mollets. Idéal sur un sol glissant, moins bien sur un linge ou tapis qui adhère.

### ***Avancé***



Départ assis



Fin du mouvement

Assis, en appui sur les mains et les mollets. Rouler vers l'avant en appuyant sur les mollets. Tout au long du mouvement, les fesses se surélevant de plus en plus jusqu'à l'extension complète du corps. Le rouleau se trouve à ce moment-là proche des genoux (haut des mollets). Et retour jusqu'à la position assise, ou alors enchaîner sans poser les fesses.

***Variantes*** : masser manuellement avec un bâton, une balle ou un rouleau à pâte

***Remarque*** : Faire pivoter les pieds de gauche à droite afin de masser les muscles sous des angles différents.

***Muscles sollicités*** : mollets, soléaires, tendon d'Achille, jambiers postérieurs.

### Fiche 3 : CUISSES

#### **Adducteurs :**

**Durée :** 1 à 3 min. puis changer la jambe



En appui sur la fesse droite, jambe gauche tendue et posée sur le rouleau, masser l'intérieur de la cuisse (adducteurs). Rouler sur toute la longueur.

#### **Remarque :**

- Faire pivoter le pied de gauche à droite afin de masser les muscles sous des angles différents.

**Muscles sollicités :** adducteurs, ischio-jambiers

#### **Tenseurs du fascia lata :**

**Durée :** 1 à 4 min.

##### **Basic**



Départ

Fin du mouvement

Allongé de profil (sur le côté droit) en appui sur l'avant-bras droit et le pied gauche au sol. Placer le rouleau sur le haut de la cuisse droite et masser le bord externe sur toute la longueur (jusqu'au genou) tout en gardant le pied gauche au sol et le pied droit surélevé.

##### **Avancé**



Idem que l'exercice basic, mais avec les deux jambes parallèles et levées tout au long de l'exercice.

**Remarque :** cet automassage est souvent très douloureux au début.

**Variantes :** Massage sur le côté de la cuisse avec un bâton, une balle ou un rouleau à pâte. Insister sur les endroits sensibles.



**Muscles sollicités :** tenseurs du fascia lata, vaste externe du quadriceps.

### Quadriceps :

**Durée :** 30 sec. à 2 min.

#### **Basic**



Départ



Fin du mouvement

En appui sur les avant-bras, face contre terre, les cuisses sont en appui sur le rouleau. Masser l'avant des cuisses, des genoux au bassin.

#### **Avancé 1**



Départ



Fin du mouvement

Idem basic mais avec les jambes pliées. Ramener les talons vers les fesses (étirement actif), masser l'avant des cuisses du bassin jusqu'aux genoux.

#### **Avancé 2**



A quatre pattes, tendre la jambe gauche vers l'arrière et poser le milieu de la cuisse sur le rouleau. A l'aide de la main droite, ramener le talon gauche vers la fesse (étirement statique ou actif si on contracte/relâche). Contracter la fesse gauche.

Masser l'avant de la cuisse sur toute la longueur.

Possibilité de mettre la jambe droite plus en arrière au départ.

**Remarques :**

- Attention à ne pas rouler sur la rotule.
- Faire pivoter les genoux et les genoux durant le massage afin de travailler les muscles sous des angles différents.
- Activer les abdominaux et garder le dos droit (version basic et avancé 1).

**Variantes :** Massage avec un bâton, une balle ou un rouleau à pâte.



**Muscles sollicités :** quadriceps (droit fémoral, crural, vaste médial et latéral), grand couturier.

**Ischio-jambiers :**

**Durée :** 30 sec. à 2 min.

**Basic**

Départ :



Fin du mouvement

Assis en appui sur les mains, jambe droite pliée (pied devant le rouleau) et jambe gauche posée sur le rouleau (au niveau du bas de l'ischio-jambier). Masser l'arrière de la cuisse sur toute la longueur. Durant le massage les fesses sont légèrement surélevées.

**Avancé**

Départ



Fin du mouvement

Idem exercice basic, mais avec les deux jambes sur le rouleau

**Variantes :** Massage avec un bâton, une balle ou un rouleau à pâte.

**Remarque :** Faire pivoter les genoux et les genoux durant le massage afin de travailler les muscles sous des angles différents.

**Muscles sollicités :** ischio-jambiers, semi-membraneux, semi-tendineux, biceps fémoral

## Fiche 4 : BASSIN / HANCHES

*Durée* : 1 à 4 min.

### Fessiers :



S'asseoir sur le rouleau en prenant appui sur la fesse droite. Poser le pied droit sur le genou gauche. Et attraper le pied droit avec la main gauche pour stabiliser la position. Masser la fesse sous tous les angles possibles. Puis changer de côté.

### *Remarques* :

- Il est important de bien masser cette zone et sous tous les angles. Donc bien pivoter le bassin de la gauche à la droite.
- Insister sur les points sensibles.

*Muscles sollicités* : grand fessier, moyen fessier, rotateurs de hanche (pyramidal, carré crural, obturateur interne).

### Bassin :

#### **Basic**



Départ



Fin du mouvement

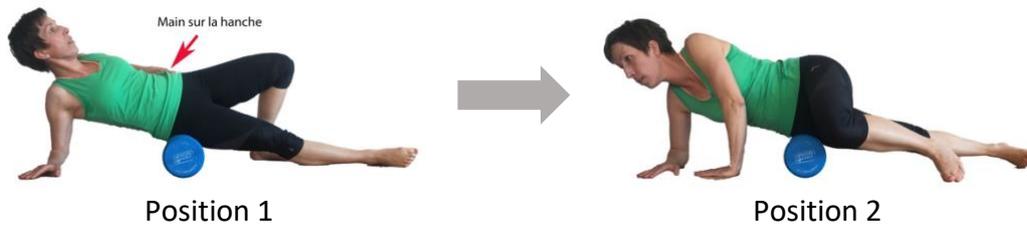
Allongé sur le côté gauche, en appui sur l'avant-bras et le rouleau placé au niveau du bassin. Masser le bassin et la hanche en faisant rouler le rouleau. Possibilité de pivoter légèrement le corps vers l'avant et l'arrière pour masser tout le bassin. Sur l'arrière, poser le pied derrière la jambe pour maintenir l'équilibre.

#### **Avancé** :



Même position de départ que l'exercice basic, mais avec les deux jambes parallèles et surélevées.

*Muscles sollicités* : tenseur du fascia lata, moyen et petit fessiers.

**Bassin : très localisé**

Allongé sur le côté droit, en appui sur l'avant-bras. Le rouleau placé sous le bassin, la jambe gauche pliée derrière la jambe droite qui est tendue. Masser le bassin dans la position 1 puis faire pivoter le corps en position 2. Main et jambe gauche posées devant. Puis masser à nouveau en position 2.

*Muscles sollicités* : tenseur du fascia lata, moyen et petit fessiers

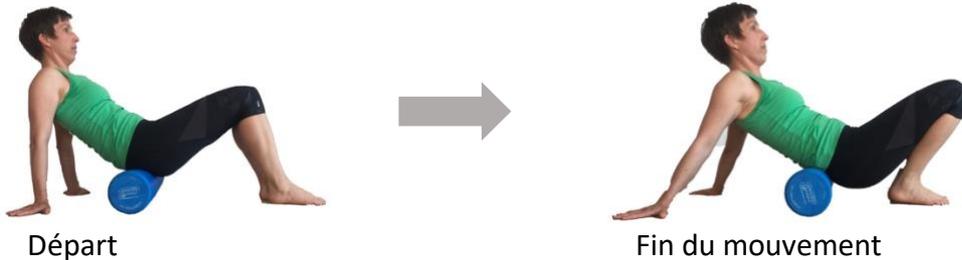
***Remarques :***

- Ces deux automassages sont très localisés.
- Possibilité de lever la jambe droite à l'horizontale en position 2.

## Fiche 5 : DOS

### **Bas du dos :**

*Durée :* 30 sec. à 3 min.



Mains au sol, s'asseoir sur le rouleau et effectuer des allers-retours.

**Variante :** Massage avec un bâton.

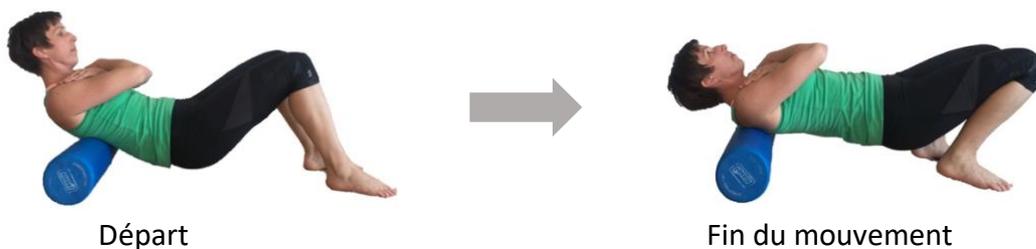
### *Remarques :*

- Attention à ne pas rouler trop haut dans le dos. Partie sensible !
- Masser doucement.

*Muscles sollicités :* fibres basses du grand dorsal, ilio-costal, fascia thoraco-lombaire

### **Haut du dos :**

*Durée :* 30 sec. à 3 min.



Allongé sur le dos, jambes pliées, le rouleau placé sous les omoplates, croiser les bras et masser le haut du dos. Remonter jusqu'au trapèze.

### *Remarques :*

- Attention à ne pas rouler sur la nuque !
- Masser également sur les côtés en pivotant légèrement le corps sur la droite et ensuite la gauche.
- Si la position est trop difficile à tenir ou inconfortable, mettre le rouleau contre un mur.

*Muscles sollicités :* long dorsal, trapèze, rhomboïde, une partie du grand dorsal, petit dentelé.

## Fiche 6 : EPAULE / POITRINE

### Aisselle / poitrine :

*Durée :* 30 sec. à 3 min.



Allongé sur le côté droit, le buste en appui sur le rouleau sous l'aisselle.

1. Masser dans l'axe du corps (de l'épaule vers les côtes) en poussant légèrement sur les jambes.
2. Masser de manière latérale (rotation du torse d'avant en arrière) avec une faible amplitude.

**Variante :** Idem avec les mains devant la tête. Soit les mains qui se touchent soit qui se tiennent.



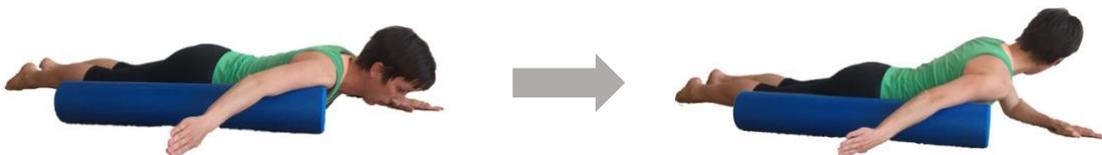
*Remarque :* il peut y avoir beaucoup de tensions et d'adhérences.

*Muscles sollicités :* grand dentelé, fibres hautes du grand dorsal, grand et petit rond.

## Fiche 7 : BRAS

### Biceps :

*Durée :* 30 sec. à 3 min.



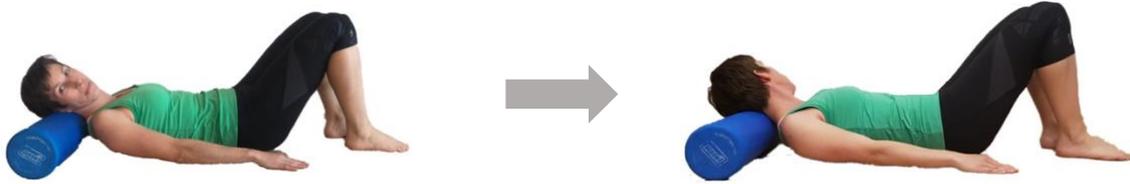
À plat ventre, le bras droit ouvert à 90° posé sur le rouleau. Masser le bras, de l'épaule au coude en déplaçant le corps latéralement. Puis changer de bras.

*Muscles sollicités :* biceps, long supinateur, brachial antérieur, insertion du grand pectoral.

*Remarque :* faire pivoter le torse afin de travailler les muscles sous des angles différents.

**Fiche 8 : COU****Nuque :**

**Durée :** 30 sec. à 3 min.



Allongé sur le dos, le rouleau placé sous les cervicales, masser délicatement la nuque en faisant pivoter la tête de droite à gauche.

**Muscles sollicités :** trapèze (fibres hautes), long cou, splénius, angulaire, long du cou, scalènes, droit de la tête

**Remarque :** ne pas appuyer, le poids de la tête suffit.

**Sources**

- CARRIO, Christophe. *Un corps sans douleur*, Vergèze, Souccar Éditions, 2012, 288 pages.
- CARRIO, Christophe. *Savoir s'étirer*, Vergèze, Souccar Éditions, 2010, 223 pages.
- Medidor AG, SISSEL® Massage Roller, 2013, consulté le 25 avril 2020, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_NuQ4mmVGqM&list=PLvaUeNq\\_hBLa4ihHc\\_twieYMCDSM9tUb&index=8&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=_NuQ4mmVGqM&list=PLvaUeNq_hBLa4ihHc_twieYMCDSM9tUb&index=8&t=0s)