

# Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Massage des mollets

Les mollets sont souvent le siège de tensions désagréables. Le rouleau permet de les dénouer en modulant l'intensité.



**Position initiale:** Assis sur le sol, les jambes écartées (largeur de hanches), les mains en appui derrière le dos. Fléchir une jambe et poser l'autre sur le rouleau au niveau du mollet supérieur.

**Déroulement:** soulever le bassin du sol et répartir le poids du corps sur les mains, le pied d'appui et le mollet de la jambe libre. Rouler lentement d'avant en arrière, du bas du genou jusqu'au-dessus de la cheville. Afin de masser différentes sections, tourner légèrement les mollets au fil des passages.

**Remarque:** Garder les épaules solides et le sternum haut.

## Plus intensif

### Avec balle de tennis sur le bloc de yoga I



**Position initiale:** Les bras en appui derrière le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue avec le mollet placé sur une balle posée sur un livre ou un bloc de yoga. Augmenter éventuellement l'intensité en croisant une jambe sur l'autre.

**Déroulement:** Soulever le bassin et se déplacer à la force des bras d'avant en arrière pour faire rouler la balle de l'extérieur du tendon d'Achille au creux du genou. Orienter le pied vers l'extérieur et l'intérieur

pour atteindre toutes les parties des muscles du mollet.

**Remarque:** Contracter les abdominaux et appuyer les mains sur le sol pour maintenir les épaules stables.

### A noter

- Il est important d'éprouver tout au long de l'exercice cette sensation de «douleur bienfaisante» – comme lors d'un massage sportif intensif. Par contre, les douleurs aiguës sont à éviter absolument.
- La respiration est un bon indicateur pour savoir si l'intensité est adaptée. Tant que l'on peut respirer de manière fluide, les conditions pour un automassage efficace sont réunies.

### De quoi s'agit-il?

- Mobilité
  - Irrigation sanguine
  - Relâchement des fascias
  - Thérapie de points trigger myofasciaux
  - Automassage
- 
- 

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**