

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

Il n'est pas évident de masser ses propres tibias. Le rouleau s'avère ici un précieux partenaire pour moduler l'intensité à sa guise.



**Position initiale:** Mains et genoux sur le sol, le rouleau placé sous les tibias.

Les talons sont légèrement tournés vers l'extérieur.

**Déroulement:** Soulever les genoux, déplacer le corps vers l'avant et stabiliser les épaules. Déplacer le rouleau des chevilles jusqu'aux genoux. Contracter les abdominaux afin d'éviter le dos creux.

## Remarques

- Maintenir une **position neutre du bassin**.
- La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Ne pas rouler directement sur l'os du tibia mais un peu à l'extérieur où se trouvent les muscles.
- Stopper le rouleau avant les genoux pour éviter des charges indésirables.

## 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**