

La semaine en mouvement: Rouleau de massage

Une règle prévaut lors d'un entraînement avec le rouleau de massage: la qualité avant la quantité. Il est essentiel de travailler très lentement pour ressentir les effets bénéfiques de cet engin. Les muscles contractés et les fascias rigides retrouvent alors leur souplesse et leur flexibilité.

Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- 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.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

Dérouler les pieds

Cet exercice améliore la mobilité et la sensibilité des pieds. Il prévient en outre les inflammations de la voûte plantaire.

Position initiale: Placer le rouleau en largeur sur une surface antidérapante et y poser un pied. Se tenir droit, les mains en appui sur les hanches, les yeux dirigés vers l'avant. Maintenir un axe correct des jambes (voir encadré ci-après).

Déroulement: Déplacer le poids du corps pour mettre un peu de pression sur le rouleau, en gardant cependant la plus grande partie du poids sur la jambe d'appui. Déplacer le rouleau d'avant en arrière, des orteils aux talons, en fléchissant et tendant la jambe.

Technique: Modifier en permanence les points de pression en s'attardant un peu sur les nœuds plus importants. Y rester jusqu'à ce que la sensation de «douleur bienfaisante» s'estompe.

Remarques: Veiller à passer par tous les points, centimètre par centimètre, afin de garantir les effets positifs. Avec des balles de tennis, de golf ou de lacrosse, l'exercice gagne en intensité.



En équilibre

Dans cet exercice, l'accent est mis sur l'équilibre. La jambe libre est déplacée vers l'avant et l'arrière du rouleau.

Position initiale: Mettre un pied sur le rouleau, les mains en appui sur les hanches.

Déroulement: Essayer de garder l'équilibre sur le rouleau en effectuant des mouvements compensatoires avec l'autre jambe. En cas de difficulté, tendre les bras latéralement.



Partie postérieure des deux cuisses

Cet exercice est moins éprouvant pour les ischio-jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) lorsque les deux jambes sont appuyées sur le rouleau.

Position initiale: Poser les deux jambes tendues sur le rouleau et s'appuyer sur les mains placées derrière le dos.

Déroulement: Soulever le bassin et le déplacer d'avant en arrière avec l'aide des mains. Le rouleau passe sur la partie postérieure des cuisses.



Fessiers / Rotateurs externes

Cet exercice entraîne les muscles de la région des fessiers.

Position initiale: S'asseoir sur le rouleau, jambes légèrement écartées, mains en appui derrière le rouleau, bras tendus. Soulever le sternum et poser un pied sur le genou opposé.

Déroulement: Rouler sur le côté des fessiers de la jambe croisée sur l'autre. En modifiant l'inclinaison, on atteint différentes sections des muscles.

Remarques: Le bas du dos reste droit. Le rayon de mouvement est assez faible. Essayer de trouver les points trigger (points douloureux dans la musculature). Respirer de manière fluide.



Axe correct des jambes

La chaîne fonctionnelle – cuisse-jambe-pied – travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées)(ill. 2). Lors des exercices, il faut éviter la bascule du genou vers l'intérieur (ill. 1) ou vers l'extérieur (ill. 3).



Exercice pour l'axe des jambes

Les mains sur les hanches, un mini-band placé juste en dessous des genoux. Jambes légèrement

écartées (largeur de hanches), adopter une position correcte au niveau de l'axe. Soulever une jambe et transférer le poids du corps sur l'autre. Tenir quelques secondes puis reposer la jambe. 15 à 20 répétitions par jambe, trois séries.

Et encore

- [Autres exercices avec le rouleau de massage](#)
- [Entraînement avec le mini-band et le ballon de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO