

# Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Face externe de la cuisse (une jambe)

Cet exercice permet de dénouer les tensions et de décoller les tissus au niveau des muscles externes de la cuisse (ligament ilio-tibial). Chacun module l'intensité en variant le poids placé sur la jambe d'appui.



**Position initiale:** Se placer latéralement sur le rouleau, la cuisse externe en appui. Se soutenir avec la main inférieure ou le coude. Fléchir le genou supérieur et poser le pied quelques centimètres devant le rouleau.

**Déroulement:** Lancer le mouvement avec la main d'appui: rouler du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou. Si la pression est insuffisante pour dénouer les tensions, décharger quelque peu le pied d'appui, ce qui rend la stabilité plus difficile. Changer de côté.

**Remarque:** Doser le poids pour que la douleur reste supportable. Relâcher les épaules et ne pas laisser le bassin basculer sur le côté.

## Plus intensif

### Face externe de la cuisse (deux jambes)



**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base, mais avec les deux jambes tendues l'une sur l'autre.

**Déroulement:** Rouler du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou.

**Remarque:** Veiller à ne pas basculer le bassin en avant et en arrière.

## 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**