

# suva



## Mini-rouleau futé

Echauffement, renforcement et massages

## **Suva**

Offres de prévention  
Case postale, 6002 Lucerne

## **Renseignements**

Tél. 041 419 58 51

## **Commandes**

[www.suva.ch/88285.f](http://www.suva.ch/88285.f)

Tél. 041 419 58 51

Fax 041 419 59 17

## **Titre**

Mini-rouleau futé  
Echauffement, renforcement et  
massages

## **Auteur**

Secteur sécurité durant les loisirs,  
en collaboration avec Thomas Mullis,  
entraîneur sportif

**BLACKROLL**

Reproduction autorisée, sauf à des fins  
commerciales, avec mention de la source.  
1<sup>re</sup> édition: janvier 2015

## **Référence**

88285.f

---

## **1 Mini-rouleau futé 4**

---

## **2 Exercices à faire chez soi ou au travail 7**

Haut du dos	8
Bas du dos	9
Epaule	10
Nuque	11
Avant-bras	12
Paume	13

---

## **3 Exercices à faire dans le cadre d'un sport 14**

Pied	15
Mollet	16

Tibia	17
Face postérieure de la cuisse	18
Face extérieure de la cuisse	19
Face antérieure de la cuisse	20
Fessier	22

---

## **4 Exercices d'équilibre et de renforcement 24**

Equilibre	25
Muscles de la cuisse	26
Muscles postérieurs du tronc	27
Muscles antérieurs du tronc	28
Muscles postérieurs du tronc	30
Muscles postérieurs du tronc et de la jambe	31

# 1 Mini-rouleau futé

**Le mini-rouleau est un accessoire idéal pour activer la détente et la récupération musculaires (auto-massage). Il s'utilise également pour se muscler et se mettre en condition avant le sport.**

**Que l'on soit débutant ou sportif de haut niveau, le mini-rouleau convient à tout âge. Cet accessoire vous permettra de vous assouplir, d'améliorer vos performances et d'accroître votre bien-être.**

## **Eliminer les contractures**

Le système musculaire est composé de fascias, des membranes de tissus conjonctifs enveloppant des groupes de muscles et en assurant le maintien. Les fascias sont sensibles à la douleur et peuvent durcir ou s'épaissir. Cela arrive, par exemple, en cas de manque d'activité physique, de blessure, d'effort excessif ou de stress psychique. L'auto-massage avec le mini-rouleau est une méthode efficace pour dénouer les tensions et défaire les adhérences au niveau des fascias.

## **L'auto-massage avec le mini-rouleau est un jeu d'enfant**

- Placez le mini-rouleau à l'endroit voulu, puis faites-le rouler d'avant en arrière. Pendant l'exercice, essayez de relâcher les tensions dans la zone musculaire concernée.
- Les muscles fortement sollicités sont souvent raides et noués. Au début, les exercices proposés peuvent provoquer des douleurs. Attardez-vous quelques secondes sur les zones contractées ou sensibles,

puis poursuivez les roulements.

- Vous pouvez accroître les effets du massage en augmentant la pression sur la zone musculaire concernée. Attention: il ne s'agit pas d'utiliser sa force, mais d'exercer une plus grande pression.
- Faites chaque exercice du côté droit, puis du côté gauche.

Lancez-vous!

## **Remarques**

- L'utilisation du mini-rouleau est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de lésions graves de l'appareil musculotendineux, de fractures osseuses ou de troubles veineux.
- Ces exercices peuvent se faire avec d'autres mini-rouleaux que ceux de la Suva. Les magasins spécialisés proposent d'innombrables modèles de «rouleaux en mousse» plus ou moins rigides et de formes ou de dimensions variées.

## 2 Exercices à faire chez soi ou au travail

Accordez-vous régulièrement une «pause active».

Servez-vous du mini-rouleau pour détendre votre musculature.

## Haut du dos



### **Position**

Placez-vous dos au mur, les genoux légèrement fléchis à angle droit, le mini-rouleau à hauteur des omoplates

**Faites rouler le mini-rouleau en montant et en descendant sur les muscles de la partie supérieure de votre dos.**



## Bas du dos



### **Position**

Placez-vous dos au mur, les genoux légèrement fléchis à angle droit, le mini-rouleau à hauteur des reins.

**Faites rouler le mini-rouleau en montant et en descendant sur les muscles de la partie inférieure de votre dos.**

## Epaule



### **Position**

Placez-vous perpendiculairement au mur, le mini-rouleau calé entre votre bras et le mur, à hauteur de l'omoplate.

**Massez vos muscles avec le mini-rouleau en effectuant de légères flexions des genoux. En fonction de votre position par rapport au rouleau, vous masserez votre épaule, votre omoplate ou les muscles de votre bras.**

## Nuque



### **Position**

Placez le mini-rouleau entre votre nuque et le mur en inclinant le menton en direction de la poitrine de façon à ce que le rouleau soit bien en contact avec vos muscles.

**Tournez lentement la tête d'un côté et de l'autre ou faites rouler le mini-rouleau sur les muscles de la nuque en effectuant de légères flexions des genoux.**

## Avant-bras



### **Position**

Asseyez-vous sur une chaise, puis posez l'avant-bras sur le mini-rouleau.

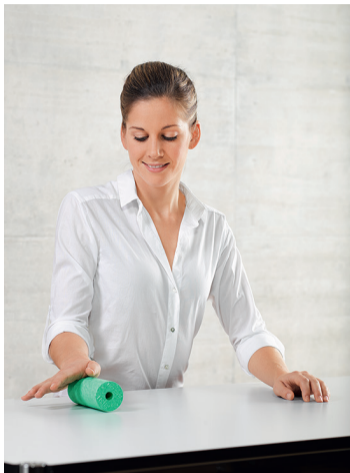
**Massez votre avant-bras (des deux côtés) en effectuant des mouvements d'avant en arrière.**



### **Variante**

Pour exercer une plus forte pression, levez-vous et appuyez sur votre avant-bras avec votre main libre.

## Paume



### **Position**

Tenez-vous assis ou debout, posez le mini-rouleau sur la table et placez votre paume sur l'arête du mini-rouleau.

**Effectuez des mouvements de balancier avec votre main sur le mini-rouleau.**

### **Variante**

Pour exercer une plus forte pression, appuyez sur la main que vous massez avec votre main libre.

### 3 Exercices à faire dans le cadre d'un sport

#### **Echauffement avant le sport**

En massant rapidement vos muscles avec le mini-rouleau, vous activez la circulation sanguine, vous vous assouplissez et vous préparez votre corps à l'effort.

#### **Récupération après le sport**

Pour optimiser la récupération, les exercices doivent être réalisés plus lentement et plus longtemps. Attardez-vous quelques secondes sur les zones contractées ou sensibles, puis poursuivez les roulements. Si la douleur est trop vive, réduisez la pression exercée.

## Pied



### **Position**

Enlevez vos chaussures et posez un pied sur le mini-rouleau.

**Faites rouler votre pied d'avant en arrière sur le mini-rouleau. Variez l'intensité en exerçant une pression plus ou moins forte sur l'autre jambe.**

## Mollet



### **Position**

Prenez appui sur vos mains et placez le mini-rouleau sous le tendon d'Achille.

**Afin de masser le muscle dans son entier, faites rouler votre jambe d'avant en arrière enfléchissant la cheville de droite à gauche et vice-versa.**

### **Variante**

Pour intensifier la pression, croisez les jambes l'une sur l'autre.



## Tibia



### **Position**

Mettez-vous à quatre pattes et placez le mini-rouleau sous votre tibia.

Tournez votre pied vers l'intérieur et faites rouler la face externe de votre tibia sur le mini-rouleau en allant de la cheville au genou. Gardez votre pied et votre jambe détendus.

## Face postérieure de la cuisse



### Position

Placez le mini-rouleau sous votre cuisse.

**Gardez la jambe détendue, prenez appui sur les mains et la jambe libre, puis massez votre cuisse en effectuant des mouvements d'avant en arrière sur le mini-rouleau.**



### Variante

Pour augmenter la pression et mieux faire travailler ce groupe musculaire, vous pouvez aussi poser le mini-rouleau sur un support (par ex. un livre).

## Face extérieure de la cuisse



### Position

Allongez-vous sur le côté, prenez appui sur les avant-bras, placez le mini-rouleau sous le genou et repliez l'autre jambe devant vous.

**Faites des mouvements d'avant en arrière en remontant du genou jusqu'au bassin.**



### Variantes

Tendez les jambes et faites des mouvements d'avant en arrière en vous aidant uniquement de vos bras. Vous pouvez aussi poser le mini-rouleau sur un support (par ex. un livre).

## Face antérieure de la cuisse



### **Position**

Allongez-vous sur le ventre, prenez appui sur les avant-bras, placez le mini-rouleau sous votre cuisse et tendez l'autre jambe ou fléchissez -la à angle droit.

**Faites des mouvements d'avant en arrière sur le mini-rouleau en remontant du genou jusqu'au bassin.**

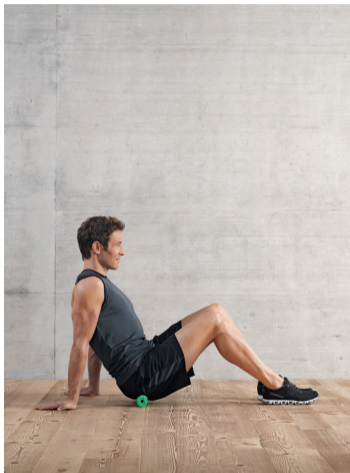


### **Variante**

Afin de varier l'intensité, exercez une pression plus ou moins forte sur le genou ou le pied de la jambe fléchie.

Pour augmenter la pression et mieux faire travailler ce groupe musculaire, vous pouvez aussi poser le mini-rouleau sur un support (par ex. un livre).

## Fessier



### **Position**

Placez le mini-rouleau sous une fesse.

**Massez votre fesse en faisant des mouvements d'avant en arrière sur le mini-rouleau. Pour varier l'intensité, exercez une pression plus ou moins forte sur vos pieds.**



## **Variantes**

Pour mieux faire travailler les muscles profonds, fléchissez la jambe et plaquez la cheville sur le genou opposé.

Pour augmenter la pression et mieux faire travailler ce groupe musculaire, vous pouvez aussi poser le mini-rouleau sur un support (par ex. un livre).

## 4 Exercices d'équilibre et de renforcement

Les exercices suivants renforcent la musculature et améliorent la coordination.

Répétez chaque exercice une à trois fois de suite en gardant la position 30 secondes au minimum à chaque fois. Chaque exercice peut également se faire sans le mini-rouleau.



## Equilibre



### **Position**

Enlevez vos chaussures et posez un pied sur le mini-rouleau.

**Tenez-vous en équilibre sur une jambe en vous aidant le moins possible de vos mains. Pour renforcer les muscles du pied, essayez de vous agripper au mini-rouleau en fléchissant les orteils.**

## Muscles de la cuisse



### **Position**

Faites une fente avant en plaçant la pointe du pied arrière sur le mini-rouleau.

**Fléchissez les deux jambes en abaissant le genou arrière en direction du sol, puis revenez lentement en position initiale.**

## Muscles postérieurs du tronc



### **Position**

Allongez-vous sur le côté, prenez appui sur l'avant-bras et placez le mini-rouleau sous votre pied.

**Soulevez le bassin et restez dans cette position.**



### **Variante dynamique**

Abaissez le bassin en direction du sol, puis revenez en position initiale.

## Muscles antérieurs du tronc



### **Position**

Asseyez-vous sur le mini-rouleau.

Levez les bras et soulevez légèrement un pied du sol. Soulevez ensuite le deuxième pied et rentrez le ventre en contractant les abdominaux. Gardez cette position le plus longtemps possible. N'hésitez pas à prendre appui si cela s'avère nécessaire pour réaliser cet exercice.

## Muscles antérieurs du tronc



### **Position**

Allongez-vous sur le ventre, prenez appui sur vos avant-bras, puis posez un pied sur le mini-rouleau et croisez l'autre jambe par-dessus.

**Soulevez-vous en exerçant une poussée sur vos bras et vos jambes. Le corps est parallèle au sol. Rentrez le ventre en contractant les abdominaux et gardez cette position le plus longtemps possible.**

## Muscles postérieurs du tronc



### Position

Mettez-vous à quatre pattes en posant une main sur le mini-rouleau placé dans le sens de la longueur.

**Tendez simultanément votre bras libre le plus loin possible en avant et la jambe opposée en arrière.**



### Variante dynamique

Faites le dos rond en ramenant le coude et le genou sous le ventre, puis tendez simultanément le bras en avant et la jambe opposée en arrière.

## Muscles postérieurs du tronc et de la jambe



### Position

Allongez-vous sur le dos et fléchissez une jambe en posant le pied sur le mini-rouleau.

**Soulevez les fesses le plus haut possible et tendez l'autre jambe en prenant soin de rester dans le même axe. Gardez cette position le plus longtemps possible.**



### Variante dynamique

Abaissez les fesses en direction du sol, puis revenez lentement en position initiale.

## Le modèle Suva

### Les quatre piliers de la Suva

---



La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.

---



Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.

---



La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée du Conseil de la Suva, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.

---



La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'État.