

Février 2023



JÉRÉMIE DUCHEINE  
PRATICIEN PSYCHO-CORPOREL



Photo de Michał Parzuchowski sur Unsplash

# Massage Avec les pieds

Notions élémentaires



## Les contres-indications

- Les maladies fongiques graves
- Les maladies virales et infectieuses avec différents symptômes
- Les infestations parasitaires
- Le cancer des ganglions lymphatiques
- Les états fébriles ex : alcool-drogue
- Le cancer des ganglions
- La chimiothérapie
- Les maladies vasculaires graves
- Les situations inflammatoires importantes ex : phlébite.
- Les lésions cutanées bénignes de type inflammatoires, de type viral ou de type fongique
- Les brûlures et blessures en guérison
- Une infection de la peau ex : furoncles
- Une phlébite traitée et stable
- Une fracture
- Une zone de cancer en traitement de radiothérapie
- Une zone de chirurgie récente
- Du matériel chirurgical présent
- Une excroissance
- Une situation douteuse.

## Les indications

- Etirements latéraux et longitudinaux des muscles
- Assouplissement des muscles et des articulations
- Détente globale du corps
- Drainage des fluides dans le corps
- Gestion du stress et de la peur
- Meilleure connaissance de soi
- Modulation du seuil de déclenchement de la douleur
- Réconciliation du schéma corporel et/ou de sa relation au toucher
- Composantes physiques et émotionnelles non séparables
- Apprendre à accueillir et à donner

Le massage Russe avec les pieds est une pratique de bien-être qui ne peut se substituer à un soin médical.



# Les points importants

## Le masseur

Interroger le partenaire pour savoir s'il a des contre indications liées à son état de santé et/ou des craintes liées au massage.

Être à l'écoute de son partenaire tout au long de la séance.

Observer les mouvements, la respiration, les signes de tension, les sursauts éventuels...

Ralentir le rythme pour répondre au mieux aux besoins du massé et faciliter l'adaptabilité du masseur.

Interroger le massé sur ses souhaits (rapide, lent, fort, doux...)

Respirer en continue.

Ajuster son placement et ses postures.

Préférer la qualité à la quantité.

Le masseur ne doit pas présupposer ce qui est bon pour le massé.

## Bienveillance et attention

### Le massé

Annoncer ses craintes et ses besoins vis à vis de la séance.

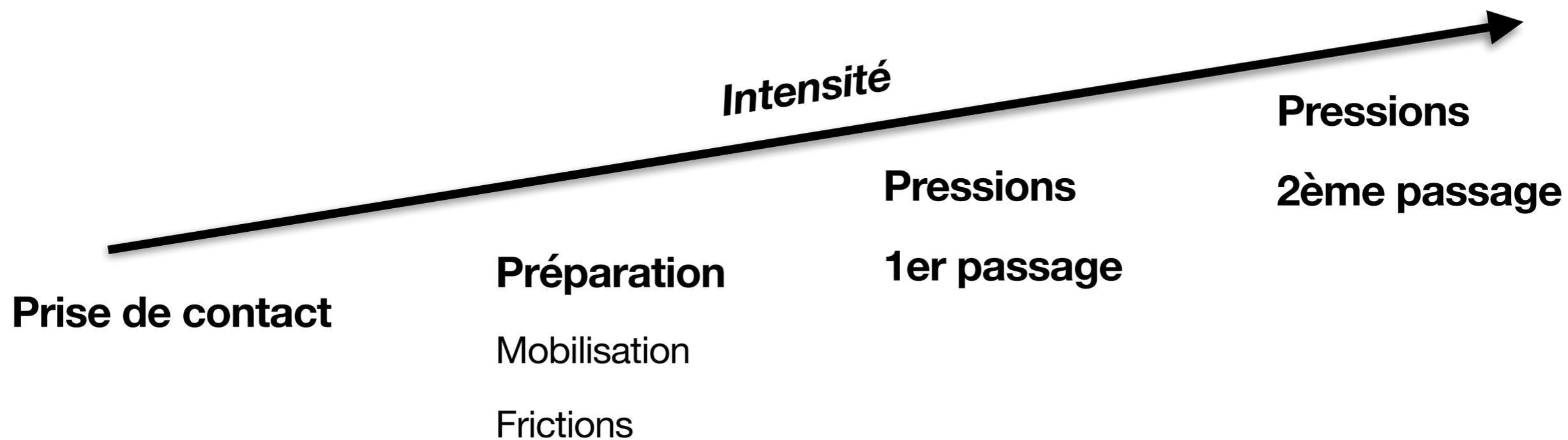
Respirer en continue pour les deux partenaires.

À n'importe quel moment, il peut se manifester pour dire « stop ».

Dire s'il y a des zones où il ne souhaite pas être touché.

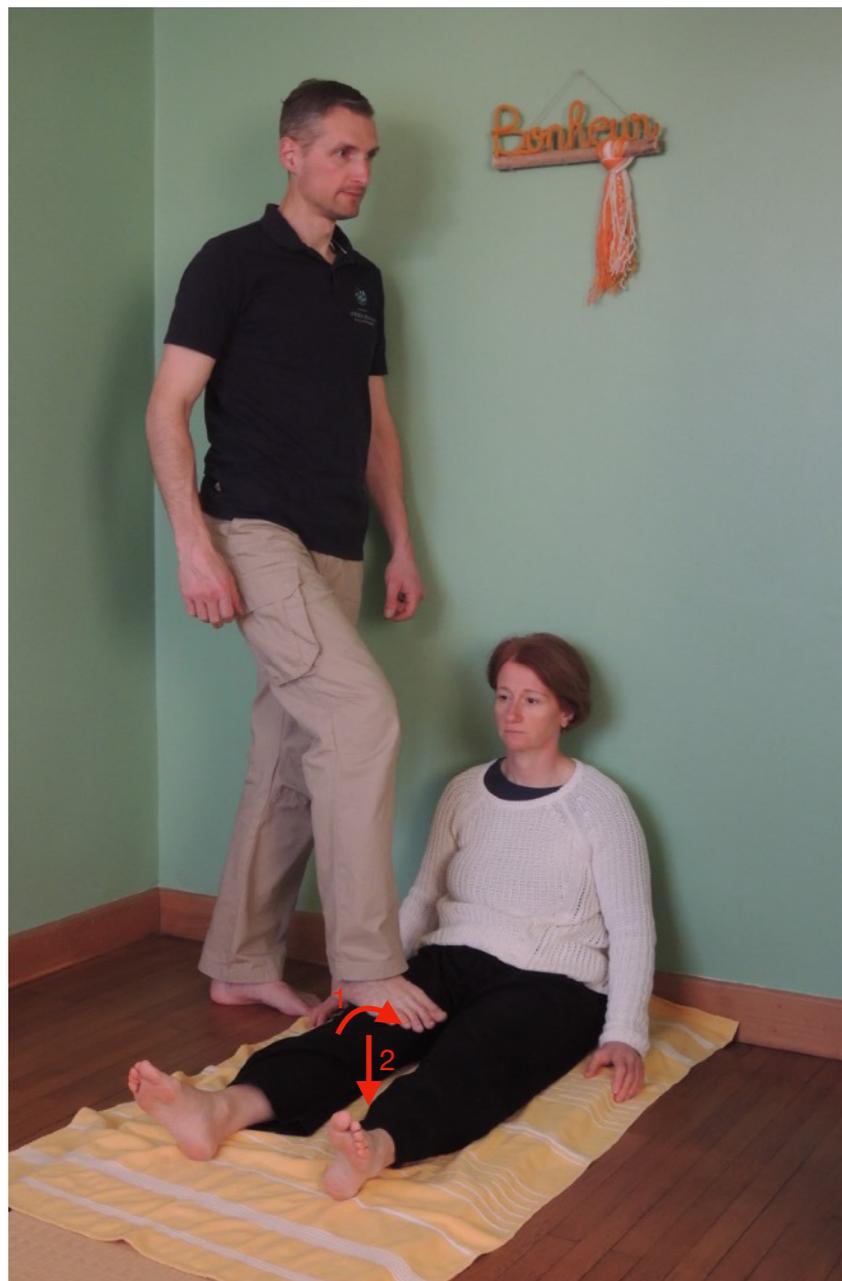


# Le déroulé d'une séance

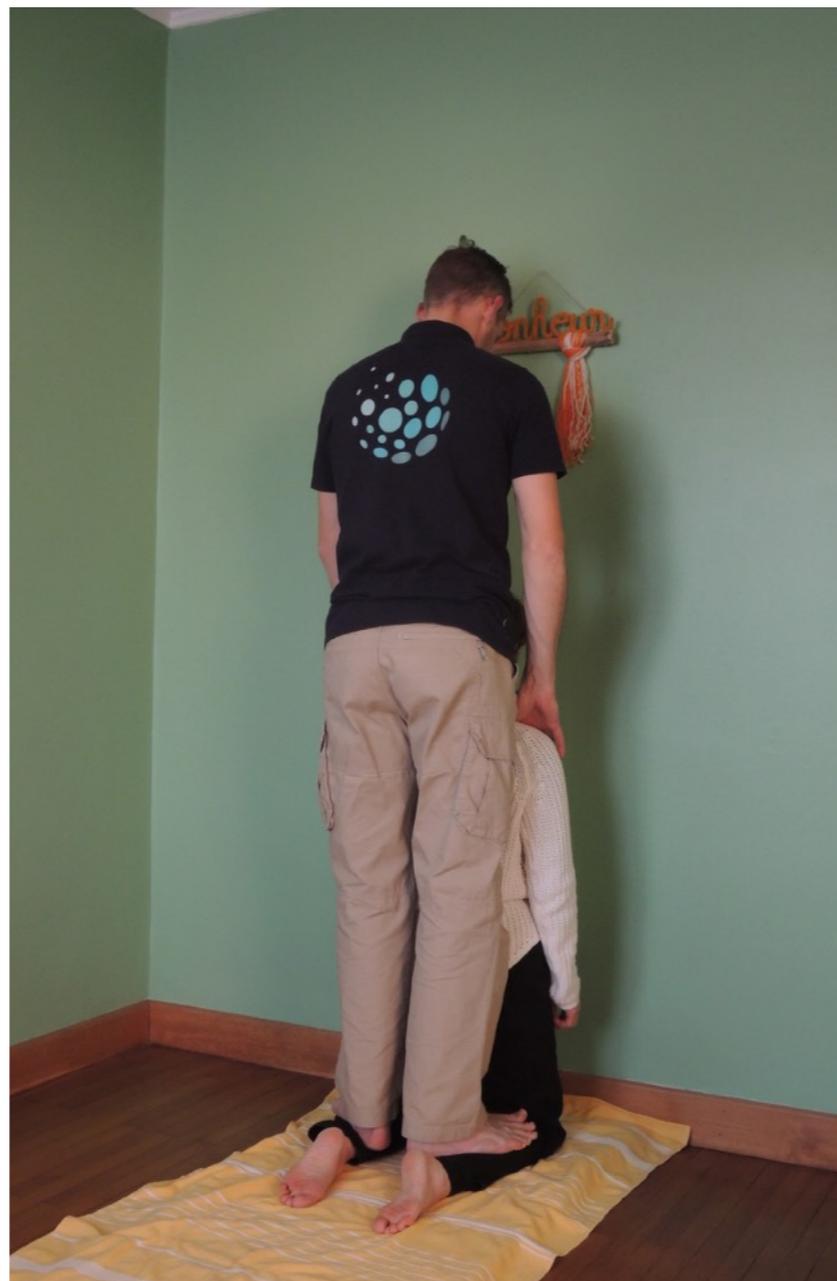




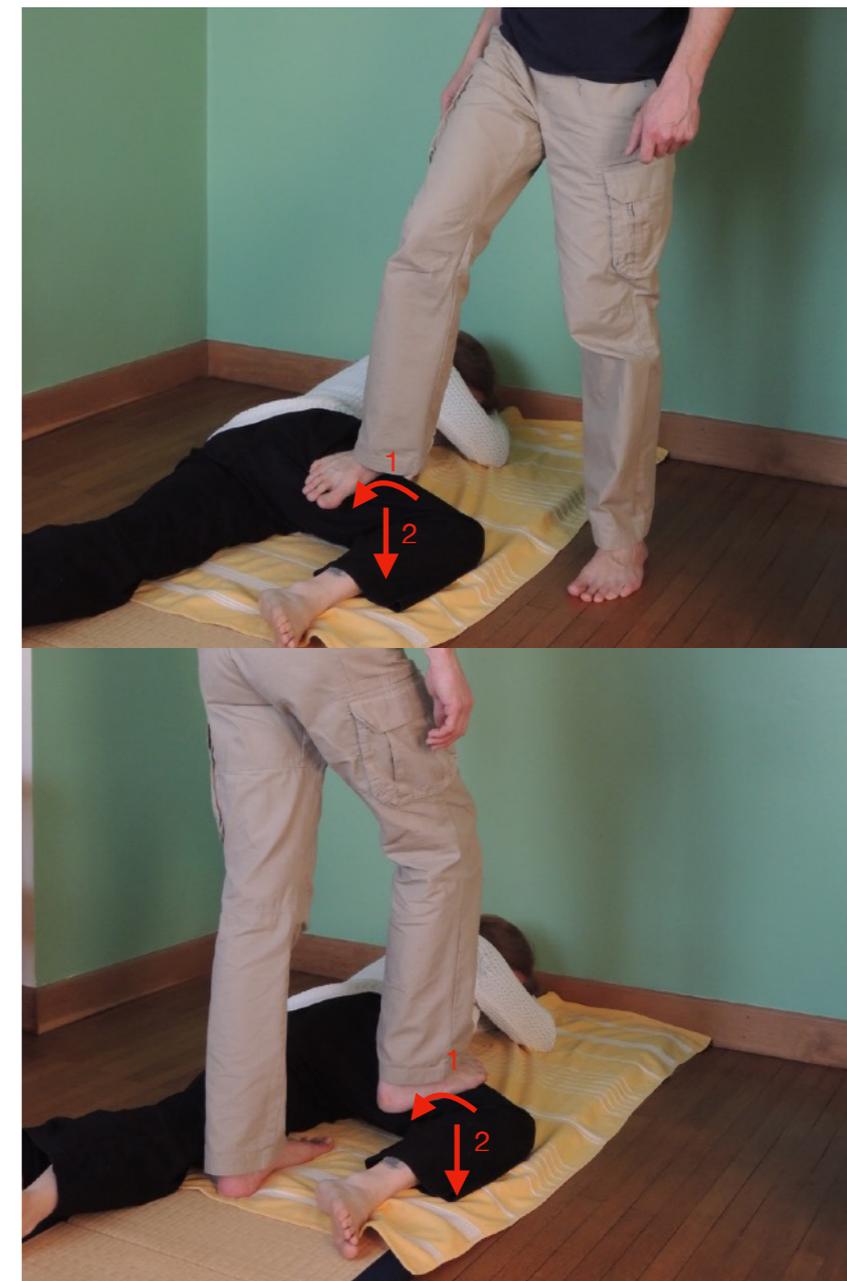
# Le protocole global de 20 minutes



Frictions puis pressions des muscles antérieurs de la cuisse.



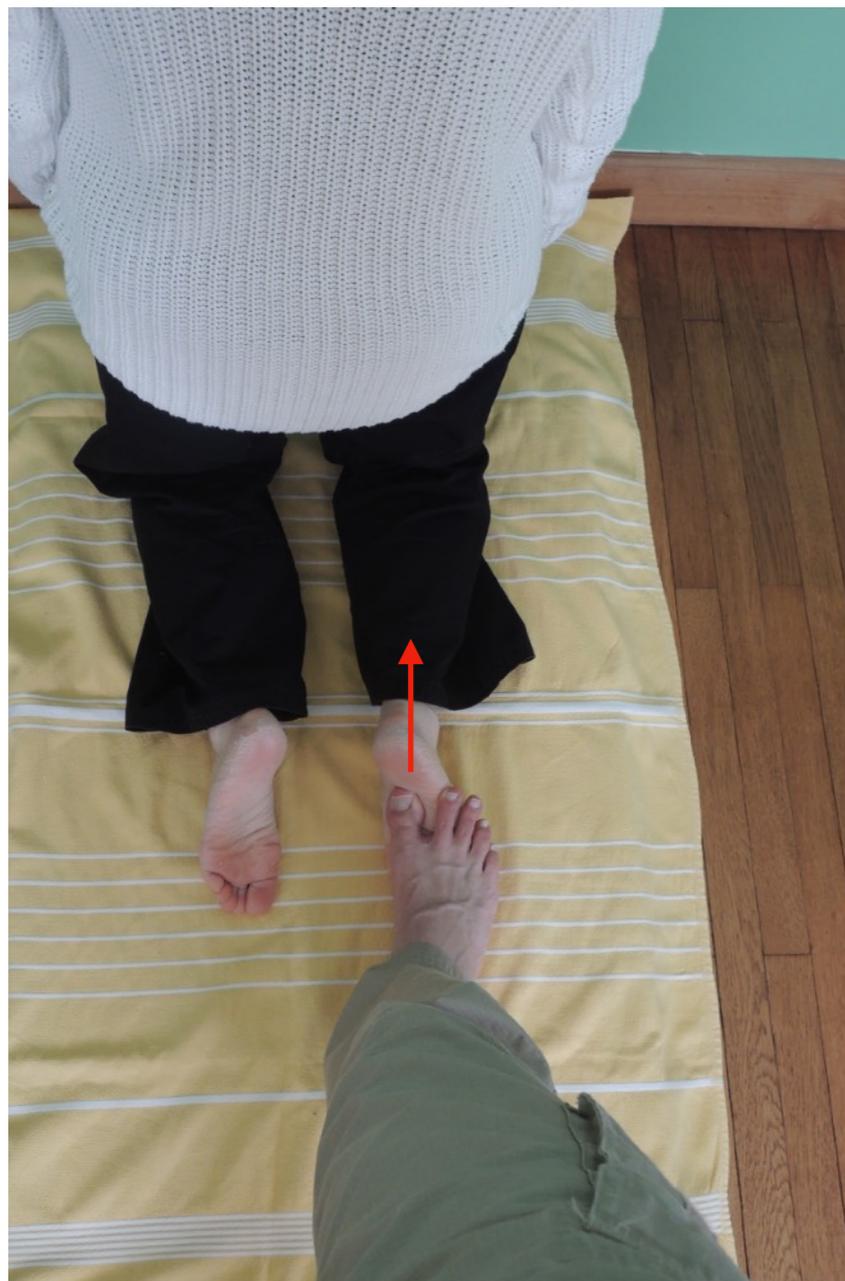
Deuxième passage sur les mollets. Technique avancée : monter sur les mollets.



Pressions sur le muscles latéraux de la cuisse.



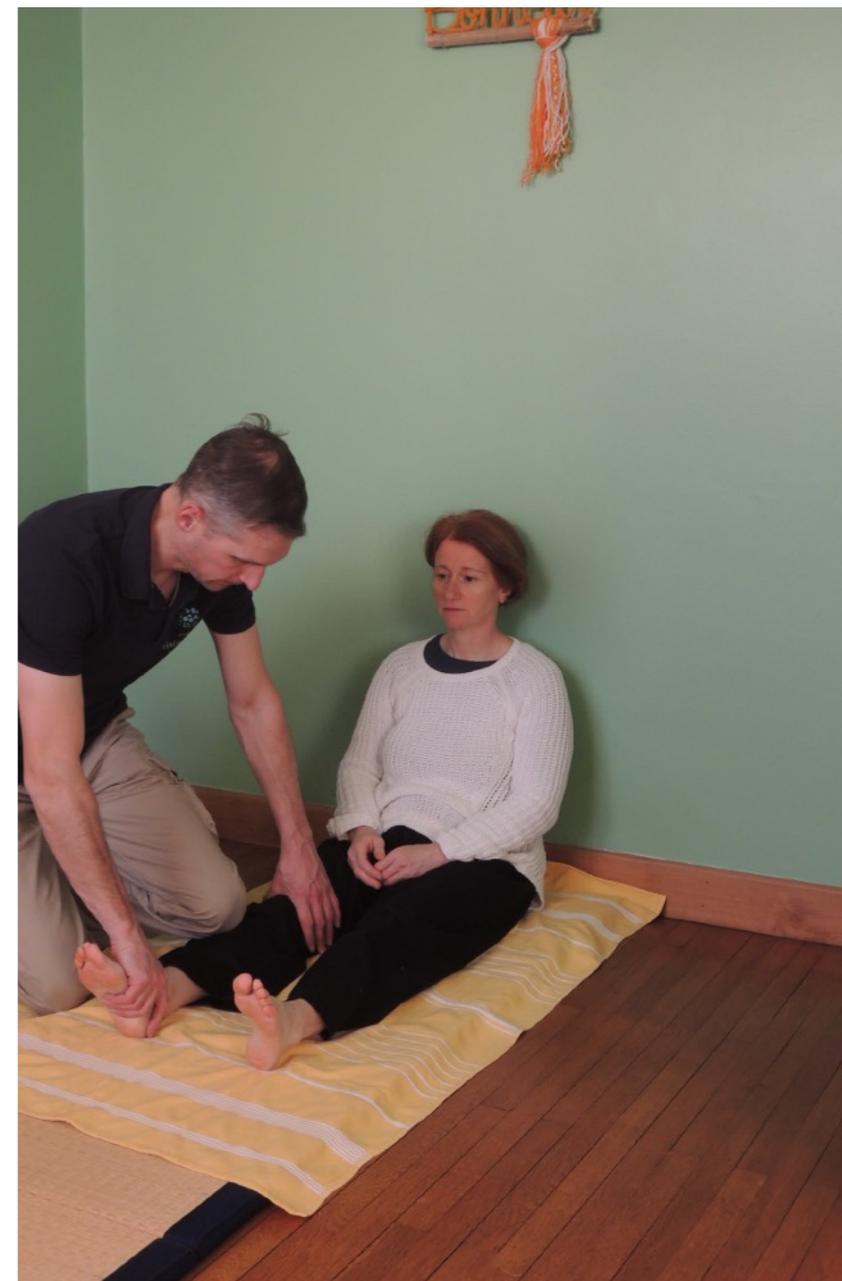
# Le protocole global de 20 minutes



Massage de la plante des pieds.



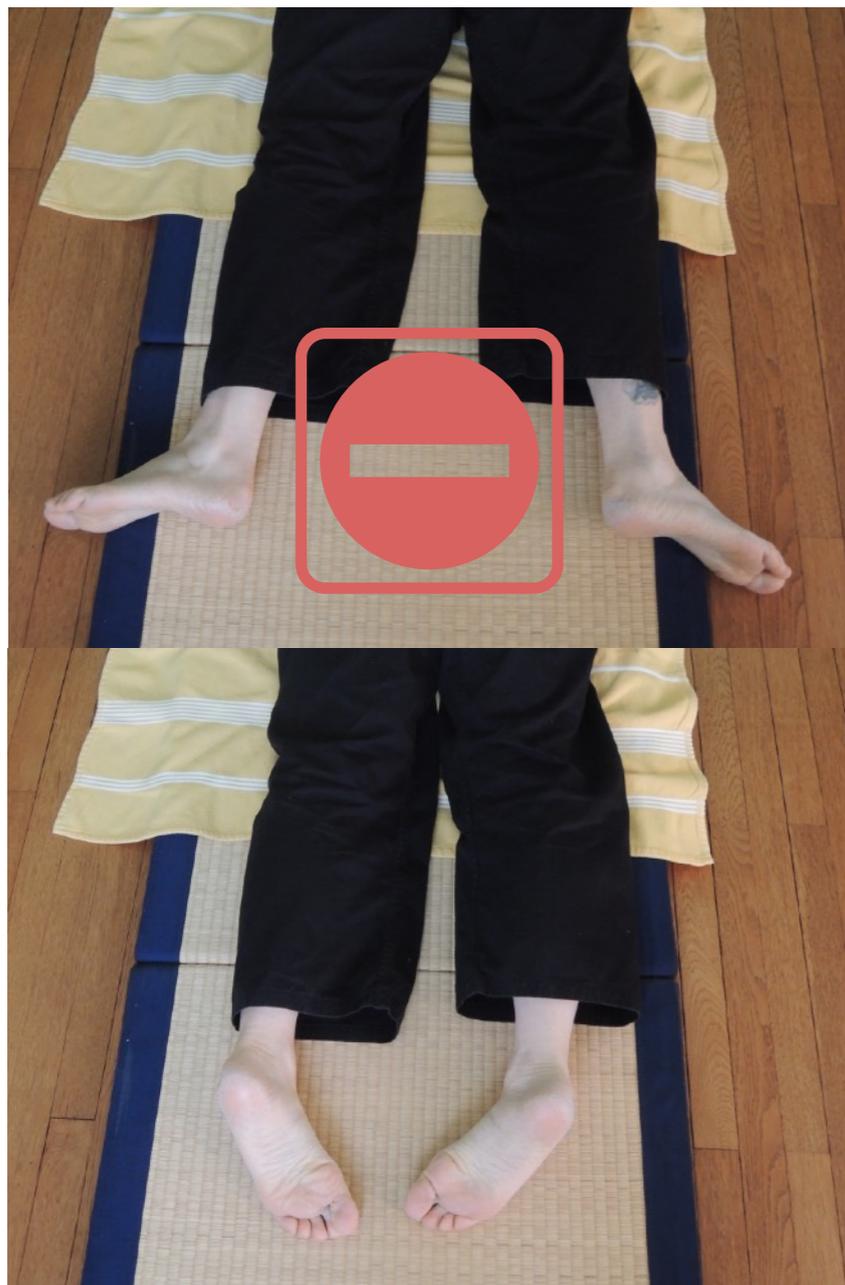
Friction puis pressions verticale des mollets.



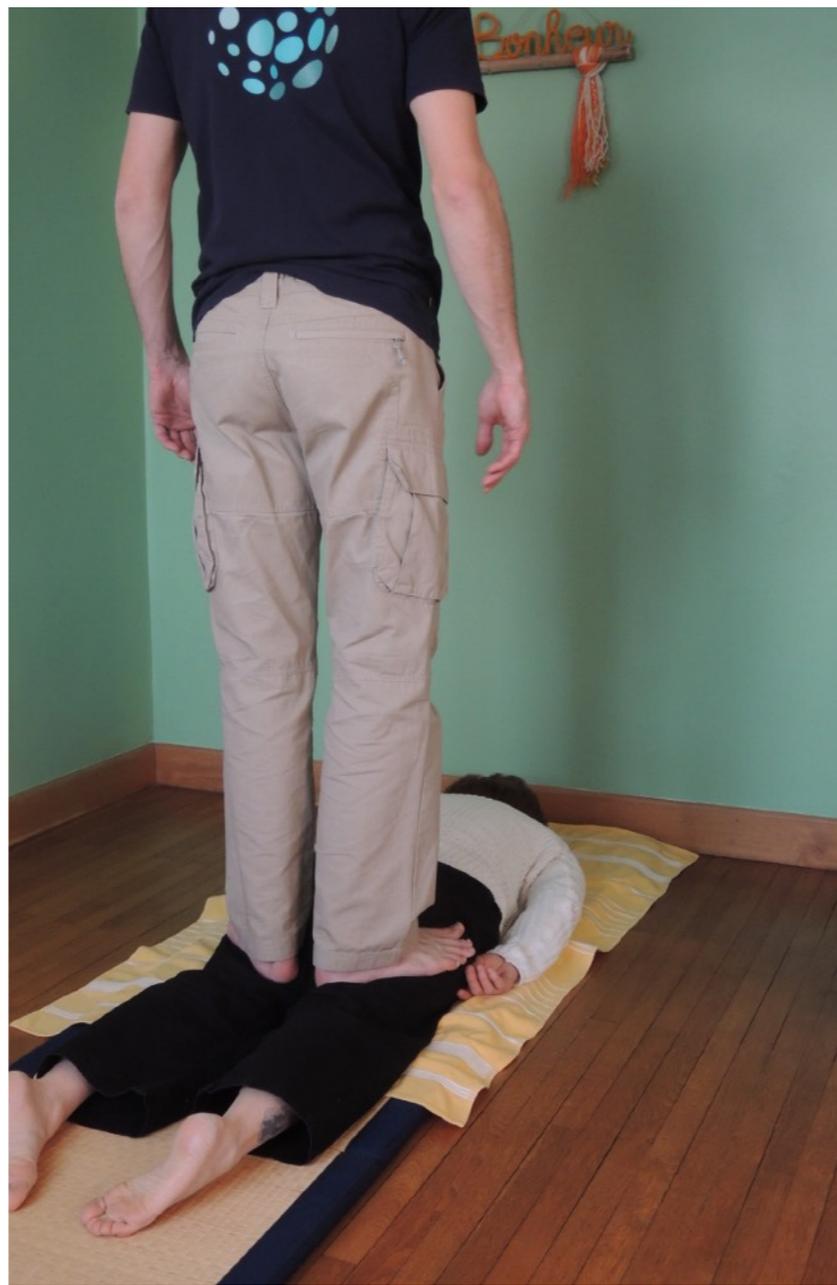
Pressions avec le genou du muscle releveur du pied.



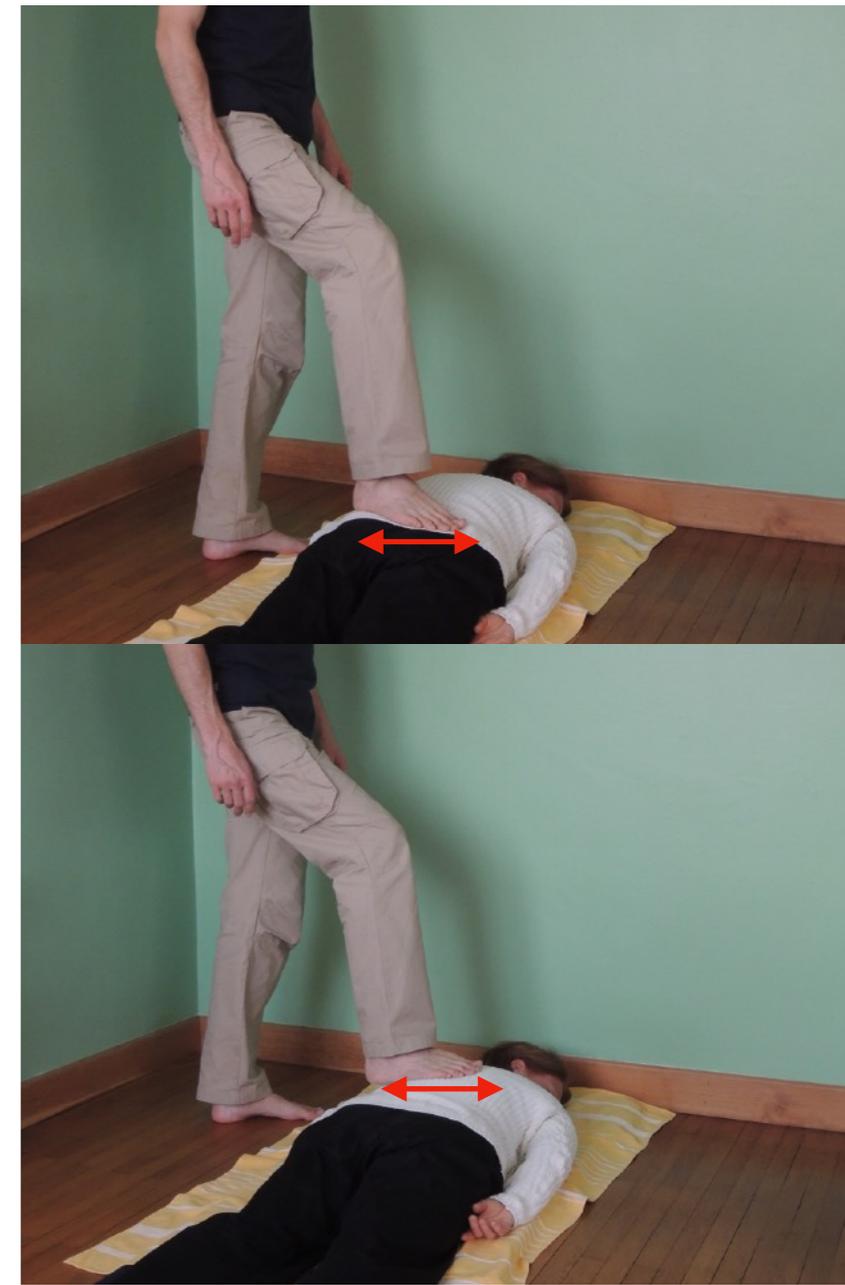
# Le protocole global de 20 minutes



Positionnement correcte des jambes.



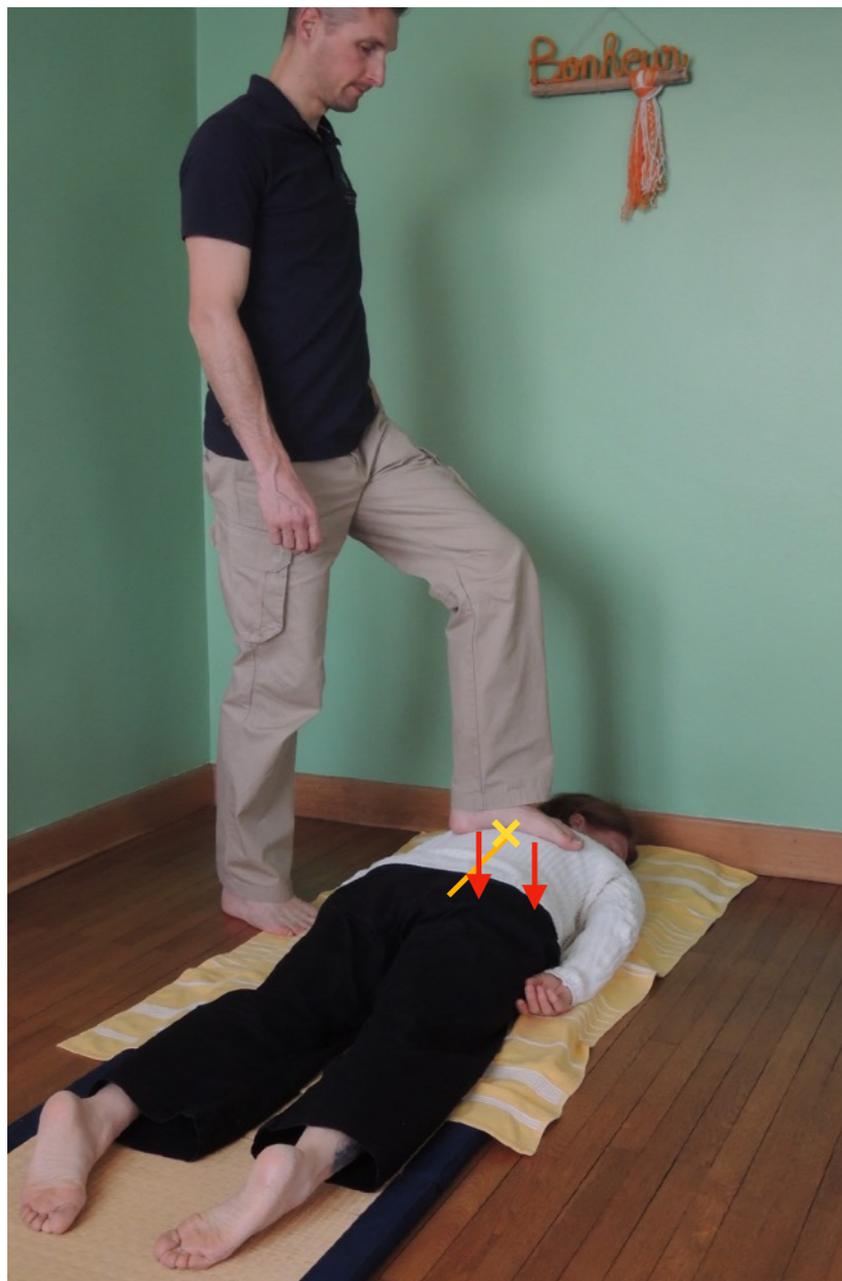
Pressions ou monter à l'arrière des cuisses.



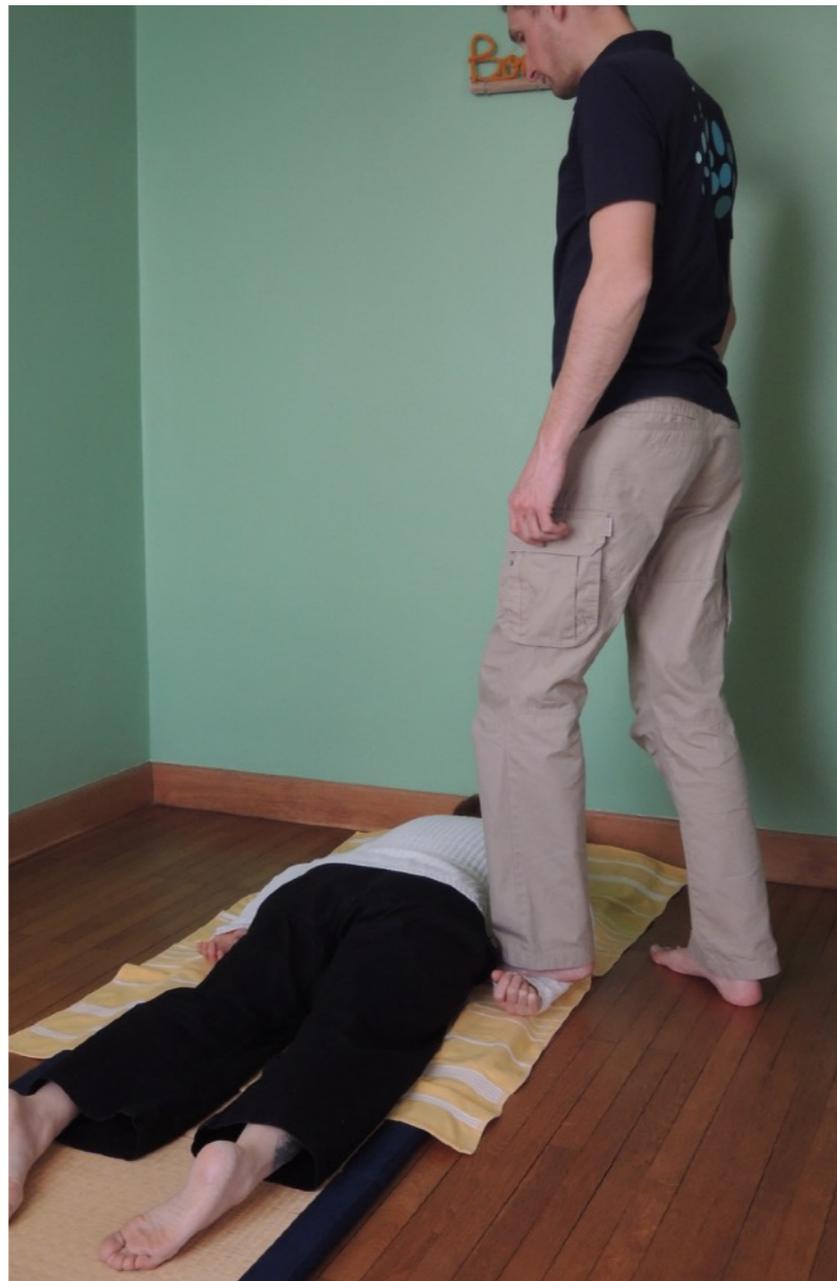
Frictions sur le sacrum et les muscles ds part et d'autre de la colonne vertébrale.



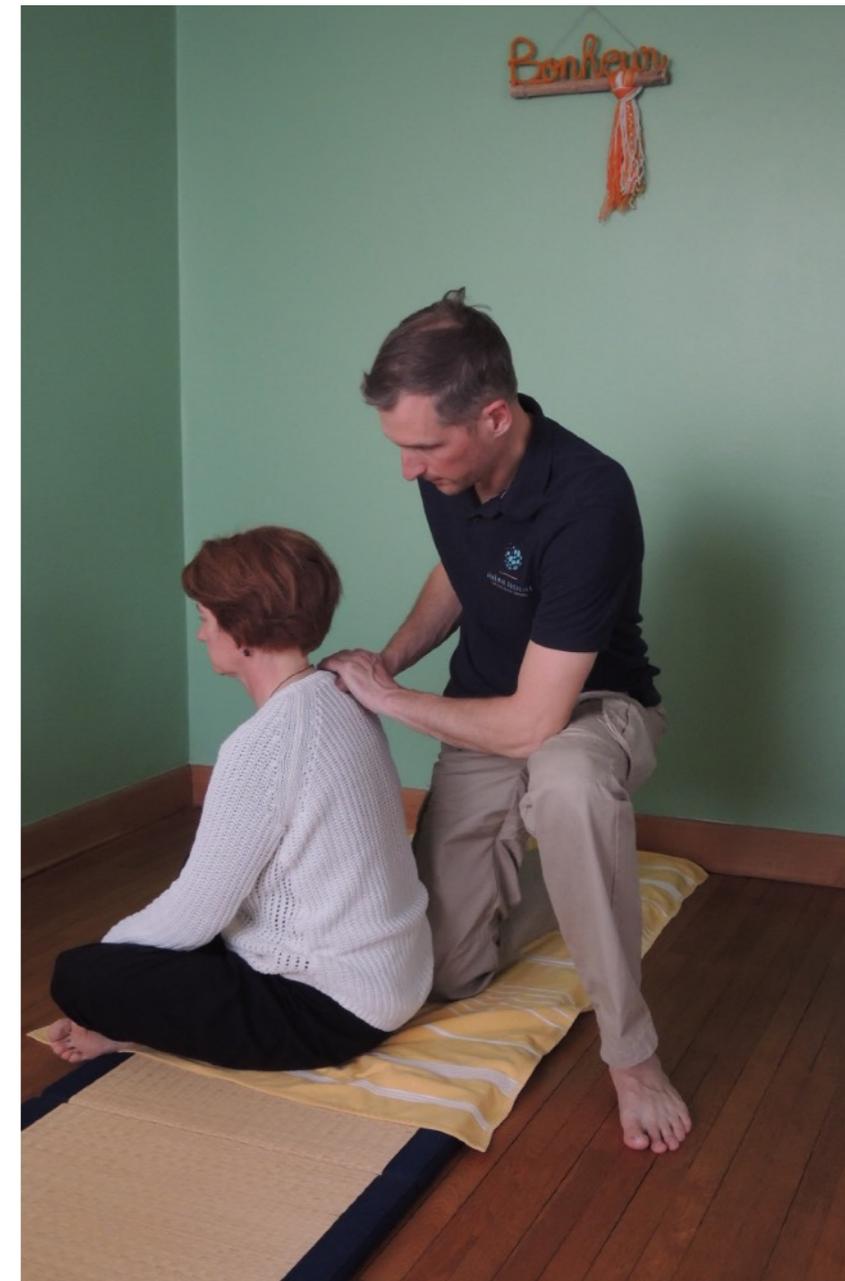
# Le protocole global de 20 minutes



Pressions sur les muscles para-vertébraux.



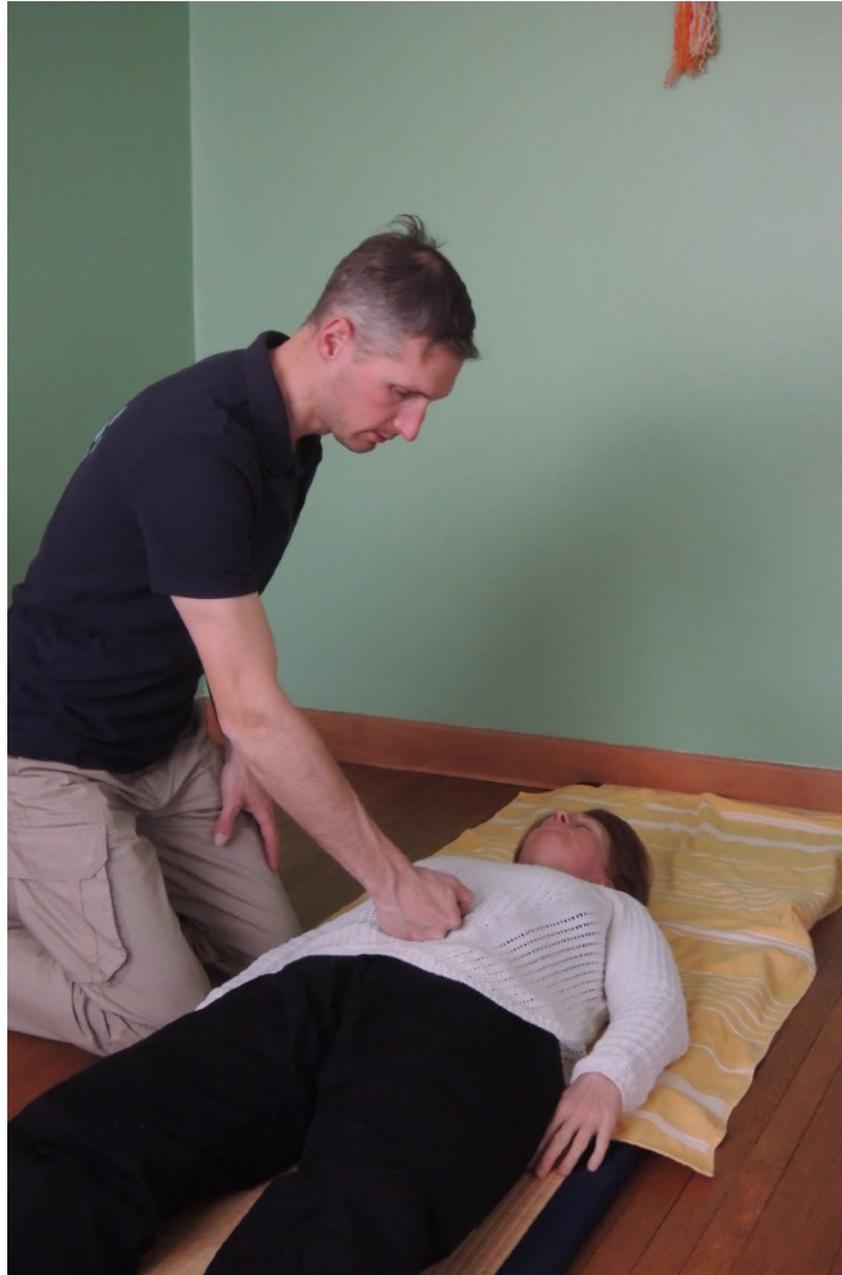
Pressions sur l'avant bras.



Modelage avec le pouce des muscles trapèze.



# Le protocole global de 20 minutes



Pressions successives sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.



Pressions sur les muscles pectoraux avec les poings ou les pieds.

## Pour finir en douceur

Vous pouvez terminer par un léger bercement du corps du massé en effectuant des pressions avec les mains sur le bassin et l'épaule.



## **Accompagnement psychocorporel individuel sur rendez-vous.**

### **Cours de Tai Chi Chuan**

- Les lundis de 19h00 à 20h15 à Soyaux
- Les mercredis de 17h00 à 18h00 à Dignac

### **Cours d'activité gymnique et d'entretien**

- Les jeudis de 10h00 à 11h15 à Soyaux
- Les jeudis de 17h00 à 18h00 et de 18h00 à 19h00 à Gond-Pontouvre
- Les vendredis de 10h00 à 11h00 à Dignac
- À la demande sur des thématiques particulières

### **Cours d'activités physiques adaptées et sur prescription médicale**

- Les vendredis de 11h15 à 12h15 à Dignac

### **Sur internet et par téléphone**

- [www.jeremieducheine.fr](http://www.jeremieducheine.fr)
- [contact@jeremieducheine.fr](mailto:contact@jeremieducheine.fr)
- 07.66.35.48.88