



## Le GRID fait Sensation

# 1



### DESCRIPTION



**Poser votre tapis sous votre fessier, mais pour certains exercices où le Grip va rouler, vous serez plus à l'aise sans le tapis.**

- 1) Commencer par poser le « Grip » **sous la nuque** en faisant de petits allers retours pour masser. **30"**
- 2) Passer au **haut du dos**, soulever l'ensemble dos/fesses en vous posant à plat sur vos plantes de pieds pour l'équilibre. Faites rouler par de petit aller-retour. ( **ex : à droite pour bien vous montrer la position du dos**) **30"**
- 3) Continuer avec le **bas du dos**. **30"**
- 4) Passer ensuite **aux fessiers** en basculant sur une fesse et en appuyant votre pied opposé à la fesse qui roule sur le genou. Puis l'autre fesse **30 " par côté**.
- 5) **Ischio-Jambier** et **mollet**, faites rouler sous la fesse jusqu'à la limite du « creux poplité » ensuite passer aux mollet. **1' pour chaque groupe**
- 6) Positionnez vous sur le côté caler le « Grip » sous l'aisselle et descendez le long **du grand droit** (pour l'équilibre mettre une jambe fléchie derrière celle au sol). Faire l'autre côté. **30 " par côté**.
- 7) **Adducteurs**, se positionner sur le ventre, le « Grip » sur le haut de la cuisse début de l'abducteur et le faire glisser le long du muscle. **1'**
- 8) **Quadriceps**, rester sur le ventre et faites rouler le « Grip » du haut des cuisses jusqu'au genoux. **1'**
- 9) **Tenseur du fascia lata** se positionner sur le côté, en équilibre sur le haut de la cuisse et faites rouler sur le muscle tenseur (attention pas sur la tête du fémur) Faire l'autre côté. **30 " par côté**.

### BÉNÉFICES

Cela soulage en quelques minutes les tensions musculaires, les douleurs et les points « TRIGGER ».

### MATÉRIEL UTILISÉ

#### Tapis



#### Grids



Patricia JUSTINIANO

Fédération Française de Handball  
Diplômée Coach Sport Santé  
Spécialité Activité Physique Adapté,  
Sport sur Ordonnance ( ALD)

#### Mail

[sport.sante.bienetre@handhiit.org](mailto:sport.sante.bienetre@handhiit.org)



### VIGILANCE

La première vigilance est que lorsque l'on a mal on ne force pas. L'automassage est sans crainte, attention au problème de nuque et cervicales. Ne pas appuyer ou voir ne pas faire. Certains exercices comportent des points d'équilibre. Adapter aux besoins avec votre coach handfit.

