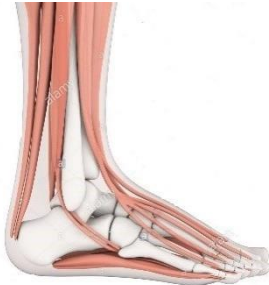
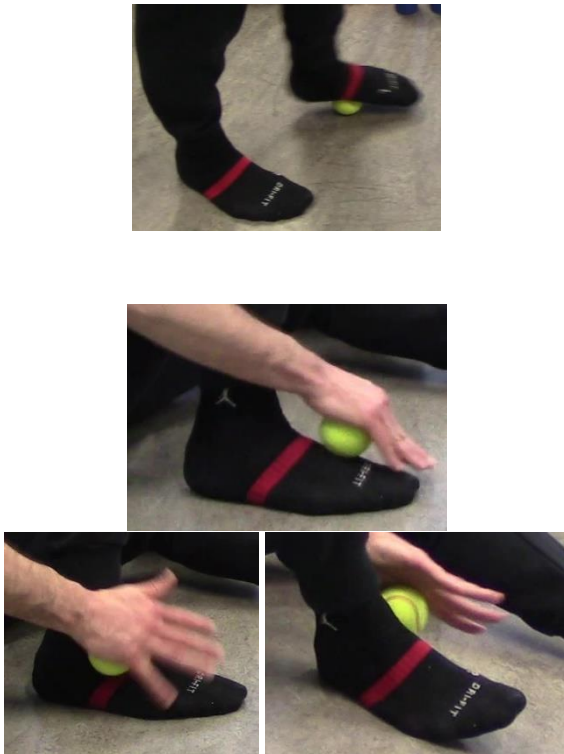


	BAS DU CORPS 7.1 Pied		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer + CI relative : grossesse		
Recommandations générales	Installation confortable adaptée au pratiquant		Manœuvres lentes
Régions du corps	Haut du Corps		
	Bas du Corps		
Techniques	 Pressions	 Manœuvres en Aller-Retour	Durée
	 Manœuvres Circulaires	 Relâchement complet via respiration	8 à 10 cycles respiratoires
Situations	Avec une balle		
	- Debout : Utilisation des 4 techniques  En se servant du poids du corps - Assis : En massage direct ➔ Dessus du pied (Extenseurs des orteils) ➔ Pourtour bi malléolaire (Capsule articulaire et différents faisceaux ligamentaires)		
Options	Appui possible à un mur pour s'équilibrer si besoin		