

Faire un massage des pieds

 Débutant

Introduction

Le massage des pieds peut être soit thérapeutique, avec la réflexologie plantaire qui donne accès, énergétiquement parlant, à tous les organes du corps, soit un moment de détente avec un massage pouvant être pratiqué par tout un chacun.

Voyons donc comment faire un massage des pieds.



© Finemedia

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://massage.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel pour faire un massage des pieds

Huile de massage



1. Mettez le massé à l'aise

Il est essentiel que la personne que vous allez masser soit à l'aise et la plus détendue possible. Assurez-vous qu'elle n'a pas froid (couvrez-la au besoin) et qu'elle est à l'aise.

La personne sera sur le dos donc n'hésitez pas à lui proposer un coussin pour soutenir sa tête et, au besoin, de quoi maintenir les genoux légèrement fléchis sans effort (une serviette de bain roulée passée sous les genoux fait l'affaire).

2. Préparez une huile de massage

Pour que le receveur bénéficie pleinement des bienfaits d'un massage des pieds et que sa détente et son bien-être soient complets, l'idéal est d'utiliser une huile de massage. N'hésitez pas à y ajouter une goutte d'huile essentielle :

- un mélange des HE suivantes : Romarin, Néroli, Vétiver et Menthe poivrée ;
- 10 ml d'HE de Lavande seule ou auquel on ajoute au choix 5 ml d'HE de Bois de Rose, de Camomille, de Marjolaine ou d'Orange afin de favoriser la détente.

Vous pouvez également vous procurer des huiles de massage contenant déjà des huiles essentielles adaptées à différentes formules :

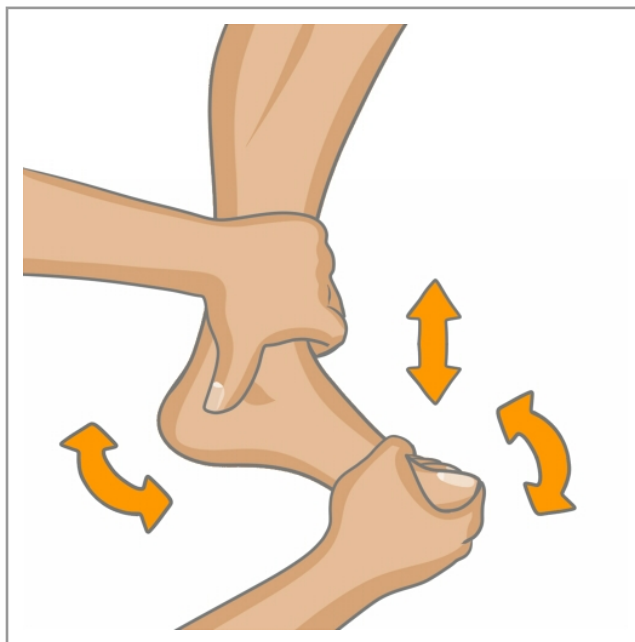
- apaisante ;
- relaxante ;
- harmonisante ;
- purifiante ;
- protectrice (certaines ont une action sur l'immunité) ;
- stimulante.

3. Articulez la cheville

Le massage des pieds débutera par le pied gauche. Commencez par aborder le pied en détendant l'articulation de la cheville.

Pour cela :

- Saisissez d'une main la partie inférieure du tibia (au-dessus de la cheville).
- De l'autre, saisissez le pied.
- Tout en maintenant la jambe, faites tourner le pied en l'emmenant dans son amplitude maximale en dedans, en dehors, en haut et en bas, en le fléchissant et en l'emmenant en extension.



© Finemedia

4. Massez la plante du pied

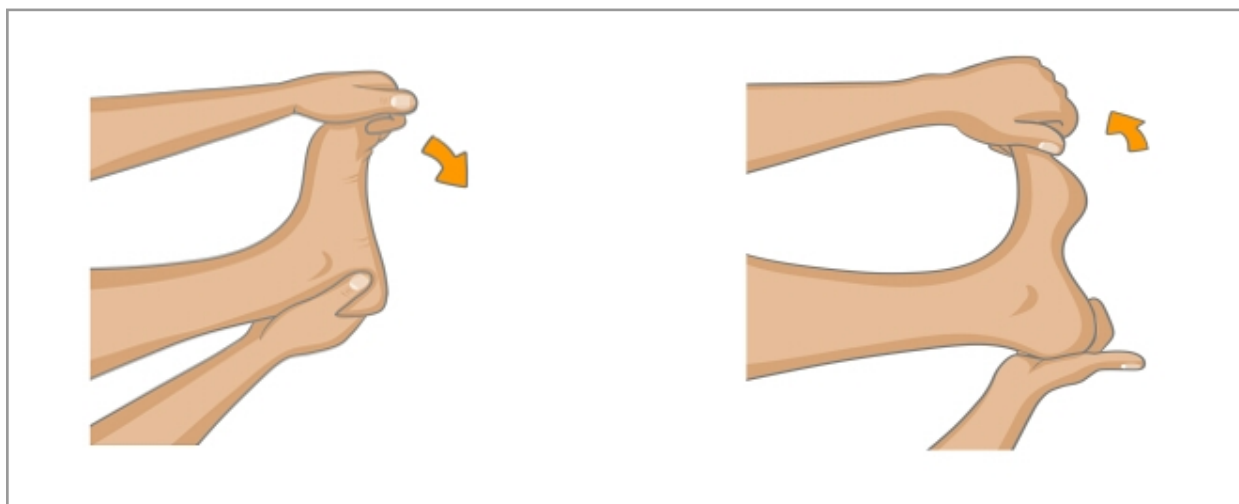
- Effectuez des allers-retours sur la plante du pied depuis les orteils jusqu'au talon en n'appuyant que légèrement.
- Maintenez le pied avec une main et effectuez ce mouvement avec l'autre (vous pouvez utiliser les deux mains si vous avez une bonne dynamique et que cette prise vous convient mieux).
- Faites plusieurs fois ces mouvements.



© Finemedia

Remarque : attention, la plante du pied est particulièrement sensible et certaines personnes peuvent soit avoir mal même avec des pressions douces ou au contraire éprouver la sensation d'être chatouillées. Il vous faudra donc adapter la pression de votre massage à la personne massée.

5. Effectuez une flexion-extension des orteils



© Finemedia

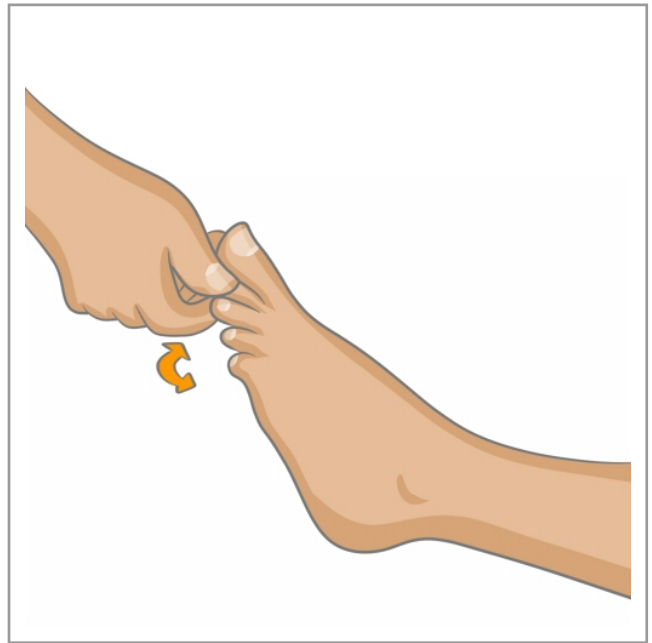
- Toujours en vous concentrant sur le pied gauche, enveloppez les orteils dans une main en soutenant le pied de l'autre.
- Pliez doucement les orteils vers l'avant (comme pour lui faire faire une pointe) et allez doucement au maximum de l'amplitude possible.
- Emmenez ensuite les orteils vers l'arrière (en les redressant vers la tête du massé) et allez, cette fois encore, le plus loin possible.
- Pour cette manipulation, il ne faut pas forcer, mais tout de même aller suffisamment loin pour bien détendre les tendons des muscles fléchisseurs et extenseurs des orteils.

Certaines personnes auront spontanément tendance à accompagner le mouvement ou au contraire à bloquer leur pied. Dans ce cas, faites tout votre possible pour les amener à se détendre et à rester souples. Cela est parfois difficile au début.

En revanche, si les massages sont répétés, la confiance et la détente s'installeront progressivement en même temps que vous gagnerez en dextérité !

6. Détendez les orteils

- Pour détendre le plus possible les orteils et préparer l'étape suivante, saisissez le petit orteil gauche par son extrémité et tirez dessus de façon à le détendre.
- Chez les personnes les moins sensibles, vous pouvez même secouer légèrement le pied en le tenant par l'orteil.
- Ensuite, faites pivoter l'orteil à gauche et à droite de façon à amener l'ongle à se tourner vers le 4e orteil puis vers l'extérieur.
- Répétez l'opération sur tous les orteils.



© Finemedia

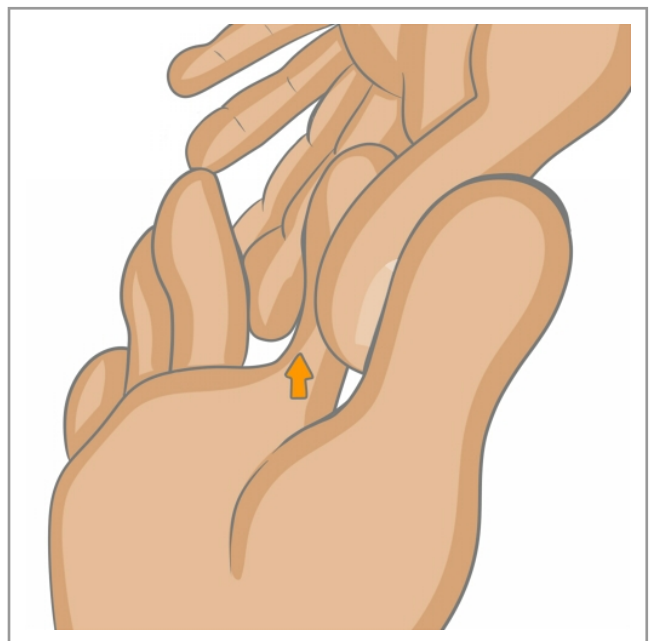
Remarque : les articulations peuvent légèrement craquer, cela est parfaitement normal et ne pose pas de problème.

7. Faites un massage spécifique des orteils

Une fois globalement détendus, intéressez-vous individuellement à chacun des orteils du pied gauche.

Tenez le talon dans votre main gauche et avec la main droite, commencez par masser le petit orteil. Pour cela :

- Placez la pulpe du pouce sur la face plantaire de l'orteil et la pulpe, ou la deuxième phalange, de l'index sur la face dorsale.
- Faites remonter vos doigts de la base de l'orteil à son extrémité, sans omettre la zone de l'ongle.
- Répétez plusieurs fois ce mouvement.
- Décalez vos doigts latéralement de façon à saisir le petit orteil avec un doigt dans la zone située entre le 4e et le 5e orteil et avec l'autre en dehors du pied (il est également possible de saisir l'orteil entre l'index et le majeur repliés).



© Finemedia

- Refaites un mouvement ascensionnel en accentuant légèrement la pression sur les points « tings » situés à la base des ongles (il s'agit des angles de la base des ongles).
- Répétez plusieurs fois ce mouvement.

Refaites ces mêmes manipulations sur tous les orteils un par un en terminant par le gros orteil (hallux).

8. Faites un massage profond de la plante du pied

- Saisissez le pied à deux mains (une main à l'intérieur une main à l'extérieur) en plaçant les pouces sur la plante du pied.
- Exercez une pression marquée sur vos pouces depuis le talon jusqu'aux orteils en partant latéralement en éventail.
- Répétez plusieurs fois ce mouvement en cherchant à obtenir la détente des tissus.
- Ensuite, à l'aide du pouce d'une seule main, en soutenant le pied de l'autre, faites un massage très appuyé depuis la partie interne du talon jusqu'au petit orteil (en shiatsu, on appelle cette technique « la remontée du dragon »). Répétez le geste plusieurs fois.
- Terminez le massage de cette zone en exerçant un appui marqué, pouce sur pouce, en plein centre du pied (point 1 du méridien du rein en médecine traditionnelle chinoise). Vous pouvez effectuer de tout petits cercles sur la zone.



© Finemedia

Remarque : pour chacun de ces massages et appuis, il faut adapter sa pression à la sensibilité de la personne massée. Le dernier appui peut être douloureux, cela est fréquent, il faut donc faire en sorte que la pression soit suffisamment forte sans pour autant faire trop souffrir la personne.

9. Terminez le massage du pied gauche

- Terminez le massage du pied gauche en faisant doucement glisser votre main vers les orteils.
- Renouvelez ensuite l'ensemble des étapes sur le pied droit.

Note : vous pouvez réaliser ce massage sur vous-même en reproduisant les étapes 2 à 8 !

Réaliser un auto-massage

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Soulager les jambes lourdes](#)
- [Prévenir et soulager les crevasses aux pieds](#)
- [Faire un massage du dos](#)
- [Masser le visage](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact