THE SEVEN KEY'S

Massage des jambes

Fiche de repérage des gestes visibles dans la vidéo

Arrière de la jambe • Lecture : cheville en haut, cuisse en bas



01 Glissé longitudinal

Le tracé suit la longueur de la jambe.
Flèche visible : de la cheville vers la cuisse.
Les mains accompagnent le glissement.

Repère du tracé

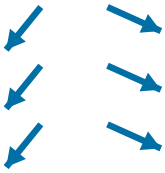




02 Tracés en diagonale

Petites flèches obliques de chaque côté.
Le geste se déplace progressivement
sur le mollet puis sur la cuisse.

Repère du tracé

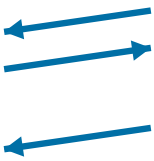




03 Tracés transversaux

Les flèches traversent la largeur de la jambe.
Repérer les directions alternées dessinées
sur la peau, de part et d'autre.

Repère du tracé



Massage des jambes

Fiche de repérage des gestes visibles dans la vidéo

Arrière de la jambe • Lecture : cheville en haut, cuisse en bas



04 Cercles successifs

Des cercles sont disposés le long de la jambe.
Les flèches relient les différentes zones.
Le sens exact des cercles reste peu lisible.

Repère du tracé

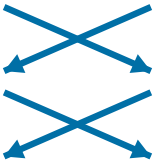




05 Tracés croisés

Les diagonales se croisent en forme de X.
Les mains travaillent alternativement
les deux côtés de la jambe.

Repère du tracé



Comment lire cette fiche

Photos : captures de la vidéo fournie, avec les repères tracés sur la peau.
Schémas bleus : agrandissement simplifié des directions visibles.
Ces repères décrivent le tracé ; ils ne fixent ni pression, ni durée, ni répétitions.
Le passage derrière le genou ne se déduit pas de cette fiche.
Support de mémorisation à compléter avec votre formation pratique.

Source : vidéo fournie • Séquence de cinq repères