

Le massage à l'école

Objectifs

- Découvrir son corps, en prendre conscience et développer une écoute de soi.
- Créer un climat de complicité : avoir confiance en soi et en l'autre, accepter le contact et être attentif à l'autre, communiquer.
- Se recentrer, se détendre, s'apaiser.

Les différents types de massages

- **L'effleurement**
Massage léger, de la main entière ou du bout des doigts. Il s'apparente à la caresse.
- **Le pétrissage**
Mouvement identique à celui effectué pour pétrir la pâte.
- **La pression**
Ce massage procède par simple appui généralement réalisé avec le pouce.
- **La percussion**
Les mouvements sont rapides sur des parties charnues et larges (fesses, mollets...). Elle s'effectue avec le tranchant de la main ou avec les poings.
- **La friction**
C'est un mouvement profond circulaire effectué avec la paume ou plusieurs doigts.
- **La vibration**
Manœuvre qui consiste, en appuyant légèrement avec la paume ou l'extrémité des doigts, à obtenir un tremblement sur une zone.

Les 3 familles de massages



Recommandations

Ne jamais obliger un élève (dans ce cas, il reste observateur).

Masser délicatement, toujours avec douceur / Prévenir, faire un signe si le geste est désagréable.

Laisser un temps à la fin de l'exercice pour être à l'écoute de ses sensations.

Proposer à l'élève massé de fermer les yeux pour favoriser une meilleure écoute des sensations.

Dans le cas d'un massage à deux, commencer avec un objet médiateur (une balle de tennis, un ballon souple ou un tissu) et laisser les élèves se regrouper par affinités.

Introduire éventuellement une musique douce.

S'impliquer, exécuter le massage devant les enfants pour les inviter à en faire autant.

<p style="text-align: center;">RÉVEIL DU CORPS</p> <p>Bailler, s'étirer puis masser tout son corps de la tête aux pieds : crâne, front, tempes, joues, nez, oreilles, cou, épaules, bras, creux des mains, doigts, torse, ventre, fesses, cuisses, mollets, pieds (dans un sens ou dans l'autre).</p> <p>Variables - Tester différentes intensités et faire appel à des images : caresser, pianoter du bout des doigts, frictionner, malaxer, épousseter, tapoter... - Guider le massage (le meneur est l'enseignant ou un élève) ou non. - Position assise ou debout.</p>	<p style="text-align: center;">RÉVEIL DES MAINS</p> <p>1- Frotter ses mains jusqu'à créer de la chaleur. Masser le creux de ses mains avec le pouce, étirer chaque doigt, pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle.</p> <p>2- Masser chaque doigt comme si on voulait enfiler un gant trop petit, masser la peau entre chaque doigt. Croiser les doigts en ciseau pour bien enfoncer le gant. Ajuster le gant sur toute la main jusqu'au poignet. Terminer en tirant chaque doigt comme pour l'allonger, pour enlever le gant.</p>
<p style="text-align: center;">RÉVEIL DU VISAGE</p> <p>Frotter ses mains pour créer de la chaleur, puis les passer sur son visage sans le toucher et se concentrer sur cette chaleur. Étirer le front avec les deux pouces. Étirer de l'arête du nez jusque sous les yeux avec les deux index et majeurs. Masser les joues du bout des doigts, puis à pleine paume. Placer les deux mains en parallèle (l'une au-dessus, l'autre en dessous de la bouche) et effectuer des va-et-vient pour masser avec les index. Pincer doucement les lobes des oreilles de haut en bas. Masser le cou en faisant glisser la main, en tournant doucement la tête.</p>	<p style="text-align: center;">RÉVEIL DES PIEDS</p> <p>Frotter ses pieds avec ses mains pour créer de la chaleur. Tapoter des poings serrés la plante de ses pieds, puis la masser avec les pouces en effectuant des petits cercles. Étirer chaque doigt de pied. Pincer de chaque côté des doigts de pied au niveau de l'ongle.</p> <p>Variable - Placer une balle sous le pied et la faire rouler sur toute la surface de la plante.</p>
<p style="text-align: center;">MASSAGE ASSIS (OU DEBOUT)</p> <p>1- Dessiner ou écrire sur le dos de l'autre et faire deviner, puis nettoyer le tableau en frottant.</p> <p>2- Un élève est debout ou assis en tailleur, son partenaire debout ou à genoux derrière lui pour le masser. Le massage doit toujours être agréable et suivre un enchaînement avec des actions adaptées (pianoter sur la tête, masser les épaules, frictionner le dos, épousseter les bras...). Penser à toujours garder le contact.</p> <p>Variable - Se placer face à face ou dos à dos.</p>	<p style="text-align: center;">MASSAGE ALLONGÉ</p> <p>Un élève est allongé sur le ventre, détendu. Son partenaire, à genoux à côté de lui, masse les différentes parties du corps du haut vers le bas.</p> <p>Variables - Explorer différents objets médiateurs (tissu ou faire rouler un bâton, un ballon ou une balle). - Passer l'objet sur les contours du corps et dessiner la silhouette de son camarade. - Varier la pression selon la partie du corps massée - Le massé s'allonge sur le dos.</p>
<p style="text-align: center;">LA CHENILLE</p> <p>Debout, ou assis les uns derrière les autres, chaque élève masse celui placé devant lui, au signal de l'enseignant. Le massage doit être agréable : faire un signe au masseur en cas de désagrément.</p> <p>Variables - Faire demi-tour et changer de sens. - Regrouper les élèves par petits groupes d'affinités ou faire une ronde. - Sur place : assis ou debout.</p>	<p style="text-align: center;">LE CARROUSEL</p> <p>Les élèves forment deux cercles concentriques, chacun étant associé à un partenaire. Celui placé derrière masse celui placé devant. Au signal, les élèves du cercle extérieur se décalent d'un cran et chacun se retrouve ainsi derrière un autre partenaire. Quand les élèves du cercle extérieur reviennent au point de départ, les deux cercles sont intervertis et les masseurs deviennent massés.</p> <p>Variables - Commencer par de petits carrousels avant d'en organiser un seul avec toute la classe. - Changer de partenaire sans rompre le contact. - Finir avec une légère pression sur la tête et la relâcher avant de quitter le partenaire.</p>