

# Le massage à l'école.

## En quoi consiste t'il?

-Le massage à l'école est une activité qui permet aux enfants de l'enseignement maternel et primaire (de 4 à 12 ans en général) d'apprendre et d'échanger une série de manoeuvres simples de massage. Ces manoeuvres sont apprises de façon ludique au moyen d'un support imagé.

-Les mouvements se font directement sur les vêtements. Chaque enfant du groupe est libre de participer ou non à l'activité, le tout dans le respect de chacun. LE RESPECT de l'autre est en effet la notion au coeur de cette animation et celle à laquelle on veut ouvrir les enfants.

-L'activité est initiée par un instructeur en massage. Les enfants apprennent les mouvements en plusieurs séances. Une fois la "routine" instaurée, l'activité peut-être poursuivie par l'enseignant.

-Le massage à l'école doit être considéré comme un outil pédagogique et peut induire d'autres activités qui incorporent le mouvement et le toucher dans l'enseignement de bon nombre de matières scolaires. Ne perdons pas de vue que l'enfant apprend avec son corps. En incorporant le toucher et le mouvement aux méthodes pédagogiques, nous lui permettons d'accroître sa capacité d'apprentissage.

## Les bienfaits du massage à l'école:

Ils sont immédiats et .....durent toute la vie.

-Enfant plus calme.

-Réduit les niveaux du stress.

-Diminution de l'agressivité.

-Amène une meilleure connaissance de soi et des autres.

-Favorise la détente et l'esprit créatif.

- Améliore la concentration facilitant l'apprentissage.
- Favorise l'empathie, le respect.
- Assure un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome.
- Peut devenir un outil de gestion pour améliorer les relations entre les enfants ou à la maison.

### **Comment cela se passe t'il?**

- Les enfants mis en duo s'offrent 15 mouvements de massage appelés "la routine".

Cette succession de mouvements se déroule en groupe, directement sur les vêtements et donc sans huile. Les parties du corps qui sont touchées sont la tête, les épaules, les bras, les mains et le dos.

- Chaque enfant demande la permission avant d'offrir un massage, car aucun enfant est obligé de le recevoir.
- A la fin, l'enfant qui a offert le massage remercie son partenaire d'avoir bien voulu recevoir le massage.
- Ensuite, les enfants changent les rôles.