



ATELIER DE MASSAGE A L'ECOLE

« Le respect à portée de mains »

Atelier animé par Céline FANON, Infirmière DE, Praticienne en massages bien-être et
Instructrice Certifiée MISP (Massage In School Programm)



Pour qui ?

Le programme de massage enfant peut être proposé dans : les écoles maternelles et primaires, les accueils de loisirs, les ateliers parents / enfants, le périscolaire (TAP), les crèches (Mini-MISP 2 ans) .

Tous les enfants de 4 à 12 ans qui souhaitent apprendre à mieux se détendre, développer leurs capacités, libérer leur créativité et dynamiser leur confiance en eux.

Les bienfaits du massage à l'école pour l'enfant

- respect de soi, respect de l'autre, renforcement de l'amitié,
- estime de soi, confiance,
- aide à l'apprentissage,
- baisse de l'anxiété, détente, mieux-être,
- coordination, habilité, découverte du schéma corporel,
- toucher sain -> règles à respecter et tenir compte de l'autre,
- apprendre à communiquer autrement,
- apprendre à dire « non »,
- prévention (moins d'agressivité).

Les bienfaits du massage à l'école pour l'enseignant

- augmentation de la concentration des enfants en classe,
- apaisement individuel et collectif, ambiance dans la classe détendue,
- gratifiant, valorisant : les enfants voient l'enseignant autrement,
- plus de fluidité sur tous les plans dans la classe,
- baisse de l'agressivité dans la classe,
- les apprentissages sont facilités.

Les établissements qui pratiquent cette routine constatent :

- Davantage de ponctualité, les enfants qui ne veulent pas « rater » ce moment,
- un plus grand respect entre les enfants qui ont appris à se connaître et à tenir compte du ressenti de chacun,
- des classes plus calmes, moins d'agitation, moins de stress,
- moins de bruits dans les couloirs et les inter-classes,
- moins de dégradations des locaux et du matériel,
- plus de respect : enfant/enfant et enfant/enseignant,
- plus de tolérance, moins d'agressivité.

Comment se mettent en place les séances ?

Avec l'institutrice, l'apprentissage de la routine se fait progressivement, en fonction de l'âge des enfants.

Il faut : - 5 à 6 séances pour les 4-7 ans,

- 4 à 5 séances pour les 8-9 ans,

- 4 séances pour les 10-12 ans.

Après un temps de relaxation ou de petits jeux pour aborder l'espace de l'autre (jeux de balle, comptines en mouvement..), commence l'apprentissage de *"la routine de massage"*.

Cette routine est construite de 15 mouvements imagés (les lunettes, la maman chat, le coiffeur, etc...).

3 ou 4 mouvements seront appris au cours de la première séance.

Ce massage s'effectue toujours dans le même ordre pour permettre l'anticipation et un profond sentiment de sécurité.

A chaque séance on reprend la routine depuis le début, puis on y ajoute 3 nouveaux mouvements à chaque nouvelle rencontre.

Un support visuel est laissé à la structure.

Une séance guidée par l'institutrice dure environ 45 minutes selon le groupe d'âge.

Par la suite la « routine » ne prend pas plus de 10 min par jour et peut être utilisée comme rituel quotidien par l'enseignant ou l'adulte référent pour instaurer une ambiance calme, bienveillante et concentrée.

La séance se termine par des dessins /coloriages et un temps d'échange afin de leur permettre d'exprimer leurs ressentis sur la séance (facultatif).

Cadre de l'atelier

Aucun instructeur, aucun adulte ne masse l'enfant.

Dans cette attention bienveillante, les enfants expérimentent le contact respectueux avec l'autre et son espace.

- l'enfant a le droit de choisir s'il souhaite ou non participer,
- chaque enfant et parent demande la permission avant de masser et termine en remerciant l'autre de lui avoir permis de le masser.

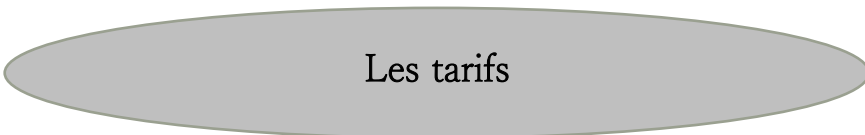
Les enfants sont en binômes, l'un masse sur le dos et l'autre reçoit, installé sur sa chaise ou assis au sol. Le masseur demande régulièrement à celui qu'il masse s'il préfère plus ou moins fort, plus rapide, ou plus lent, etc...Le massé peut choisir ce qu'il préfère, et cela peut changer d'une séance à une autre.

- La routine finie, le massé devient le masseur.

Les exercices kiné-tactiles pour renforcer l'apprentissage par le mouvement et le toucher

Le toucher, jumelé au mouvement, constitue une des formes d'apprentissage privilégiées de l'enfant.

Le toucher permet aux enfants d'apprendre et de découvrir leur univers par et avec leur corps. Leur soif de connaissance, leurs capacités à s'adapter et leur imagination sont autant d'atouts qui leur permettent de lâcher prise et d'optimiser le potentiel qu'ils ont en eux sans vraiment en avoir conscience.



Les tarifs

MISP : 15 mouvements pour 4 à 12 ans : 250 euros les 5 séances* de 45mn à 1h (+ 1 séance révision offerte)

Conseillée : séance de relance en début d'année scolaire suivante 50 euros la séance/45mn

*Toute demande de prestations fera l'objet d'un devis détaillé.

Pour plus d'infos : contact@mainsessentielles.fr OU www.facebook.com/MISP28/