



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.

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.

☞ Pour les 2 à 4 ans : programme spécifique, plus léger, appelé MINI-MISP.

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

- respect de soi, respect de l'autre, renforcement de l'amitié, plus d'entraide
- estime de soi, confiance,
- aide à l'apprentissage, favorise la concentration
- 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 »,
- favorise le désir d'aller à l'école

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.

Les bienfaits du massage sont immédiats et durent toute la vie...

Comment se mettent en place les séances ?

Avec l'institutrice, l'ATSEM ou l'éducateur, 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.

Pour les moins de 4 ans : nombre de séance définies avec le référent en fonction du programme choisi.

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.

Adaptation du MISP pour les 2 à 4 ans appelé MINI-MISP : apprentissage de 3 mouvements pour les 2 ans et 6 pour les 3 ans, basé sur un récit de conte.

Un support visuel est laissé à la structure.

Une séance guidée par l'institutrice dure environ 30 à 45 minutes (20-25 minutes pour le MINI-MISP) 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 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 tarifs

MISP : 15 mouvements pour 4 à 12 ans : 50 euros la séance* de 30 à 45mn (+ 1 séance révision offerte 1 à 3 mois après.

Conseillée : séance de relance en début d'année scolaire suivante 40 euros la séance de 30mn.

*Toute demande de prestations fera l'objet d'un devis détaillé, tarif dégressif en fonction du nombre de classe.

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

LE PROGRAMME TOUCHER ET BOUGER POUR APPRENDRE

☞ Je vous propose d'animer des ateliers et/ou de transmettre aux enseignants des idées d'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.

Outre la routine du massage dans les classes, les enseignants peuvent également user de leur imagination pour incorporer le toucher dans l'enseignement des matières scolaires (cours de langue, mathématiques, sciences, histoire-géographie etc...) ;

Des études démontrent que l'enfant est d'abord et avant tout un apprenant kinesthésique jusqu'à 12 ans environ. En tant qu'adultes responsables de l'éducation et du bien-être des enfants, il est de notre devoir de développer des initiatives, d'entreprendre des démarches afin que le toucher et le respect du corps deviennent partie intégrante de tous les aspects de l'apprentissage et des communications.

☞ Exemples d'activités proposées : compter avec des jeux de balles, dessiner/effacer, sacs sensoriels, comptines, rondes, jeux de coopération, géométrie avec le corps, contes de fées massés etc...

Rappel : les enfants doivent toujours demander la permission lorsque des exercices font appel au toucher des uns et des autres (le respect).

