

Massage à l'école un programme novateur !



En 1999, Mia Elmsäter (Suédoise) et Sylvie Hétu (Québécoise) issues du monde de l'Éducation, instaurent un programme de massage, le Massage In Schools Association qui s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans.

Ce programme est d'abord mis en application dans les écoles du Royaume-Uni, où il obtient un franc succès.

Aujourd'hui, ce programme est pratiqué dans plus de 1300 écoles à travers le monde

L'objectif est d'apprendre aux enfants un protocole de massage entre eux, qui les aide à se sentir bien, positif et bienveillant. C'est un protocole facile, rapide et efficace pour améliorer la qualité de vie des enfants à l'école.

Ce programme s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans

Ses caractéristiques:

- Les enfants se massent les uns les autres, 2 par 2
- **A aucun moment, un adulte, professeur ou instructeur ne touche à un enfant**
- Le massage se fait sur les vêtements, au dos, à la tête et aux bras
- L'activité se déroule sur une chaise ou assis par terre
- Les enfants se demandent la permission et se remercient à la fin.

La bienveillance et le respect sont au cœur du programme et pour cette raison, l'enfant n'est jamais obligé de participer à l'activité.

1 /Atelier découverte

Le déroulement:

- Apprentissage des mouvements simples et réalisables chez soi
- Une histoire est racontée pour illustrer chaque geste du massage
- Les enfants se massent réciproquement
- Ils se demandent la permission et se remercient

Les effets bénéfiques: exerce un effet calmant, améliore la concentration.

Durée: 30 minutes à 1h selon la demande

2/ La routine

Le déroulement:

La routine est l'enchaînement de 15 mouvements de massages (illustrés par une image). Une fois acquise, la "routine" s'effectue en une dizaine de minutes

Pour bien assimiler les manœuvres apprises lors de chaque séance, il est important que les enfants les répètent pendant la semaine avec leur enseignant.

Les mouvements sont systématiquement révisés avant de découvrir les nouveaux l'apprentissage est ainsi progressif.

Les effets bénéfiques:

- Exerce un effet calmant et réduit les niveaux de stress
- Diminue l'agressivité
- Améliore la concentration
- Favorise l'empathie
- Peut devenir un outil de gestion pour améliorer les relations entre enfants

Intervention dans la classe, à raison de 5 à 6 séances de 30-40 minutes chacune, idéalement au rythme de 1 séance par semaine

Solange Ouvrard

Institutrice certifiée MISA FRANCE

06.35.27.63.02

www.labaraqueados.com



le respect à portée de main
hands-on respect