

CONFÉRENCE « INTÉGRER LE MASSAGE POUR ENFANT UN OUTIL INDISPENSABLE »

Activités automassage

Découvrir son corps

1. Bonjour jolis yeux qui me regardent (promener votre index autour des yeux de l'enfant);
2. Bonjour petite bouche qui sert à goûter (promener votre index autour de la bouche);
3. Ohé ! oreille (penchez-vous et chuchoter des sons à son oreille);
4. Un baiser esquimau pour se respirer (frotter votre nez contre celui de bébé);
5. Deux bras pour attraper et faire des câlins (Tout en souplesse et douceur, prendre les bras de l'enfant en les croisant et décroisant); Variante pour les bras : On ouvre on inspire, on ferme on souffle;
6. Deux jambes pour faire du vélo (fléchir une jambe après l'autre pour faire le mouvement de pédalier).

Intégrer le massage pour enfant un outil indispensable



Massage énergétique

- Frottez les mains ensemble
- Les déposer à la nuque
- Faire glisser en prière sur la poitrine et ensuite sur les reins.
- Glisser derrière les jambes et remonter vers l'intérieur des jambes
- Glisser 2 fois des épaules au bout des doigts.
- Refaire la manœuvre 3 fois.



18

Activités de massage à 2

La musique qui chatouille

Assis derrière l'enfant :

1. Chatouiller sa colonne vertébrale de haut en bas en chantant : Do, ré, mi, fa, sol, la, si, do, gratte moi la puce que j'ai dans le dos. Si tu m'avais grattée plus tôt, elle ne s'rait pas montée si haut!

Le rire est un massage des intestins et détend par la même occasion le plexus solaire, un centre énergétique majeur qui est parfois le siège de tensions.

Intégrer le massage pour enfant un outil indispensable



• Le jardin

Prendre la main de l'enfant. La main représente le jardin.

Dans un jardin il y a :

Faire nommer les légumes du jardin aux enfants. À chaque légume, vous massez un endroit différent dans la main en faisant des cercles.

(variante : nommez des fruits)

Une petite rivière passe tout près du jardin. Remontez sur son bras jusqu'à l'épaule en le chatouillant.



19

Annie Laberge massothérapeute agréée, instructrice de massage pour enfant

www.annielaberge.com

info@annielaberge.com

Activités pour poupon

La balle en mousse toute douce

Jouez avec une balle en mousse en la faisant tourner sous les pieds puis sous les mains de l'enfant lentement et de plus en plus vite. *Variante : jouez avec la balle au rythme d'une musique.*

Il faut que la balle passe bien sur toute la surface du plat du pied ou de la paume de la main. Tous les points réflexes vont être sollicités et l'enfant se sentira plus détendu.



Intégrer le massage pour enfant un outil indispensable

21

Le foulard et le vent

Lorsque bébé est fatigué et pleure voici une activité qui lui changera les idées. Vous avez besoin d'un foulard, un hochet ou un petit instrument de musique.

Faites un peu de vent autour de lui, près de son visage et de ses oreilles avec un petit foulard en soie et coloré. L'objet va capter son attention et peu à peu se focaliser sur celui-ci.

Racontez l'histoire du foulard que le vent emporte de la plus haute montagne nommer (dites le nom de l'enfant) et levez le foulard vers les vastes plaines (faites flotter le foulard au-dessus de son corps). Le vent emporte le foulard loin (éloignez le foulard) mais le foulard ne veut pas quitter (le nom de l'enfant), faites revenir le foulard vers l'enfant.

En chemin, il n'est pas impossible que ce personnage extraordinaire croise un ami musicien (comme par exemple un hochet).

Continuez l'histoire avec votre imagination.



Activités de groupe

Les Images

Matériel : image simple à reproduire (soleil, bateau, chaise, table, un visage etc)

Les enfants sont placés en 2 rangés. Montrer à l'enfant de la fin de la rangée l'image.

L'enfant doit reproduire l'image sur le dos de l'enfant devant lui, et ainsi de suite. Le premier enfant doit dessiner l'image sur une feuille.

Comparer les 2 images.

Intégrer le massage pour enfant un outil indispensable

Le lion endormi

- Lumière tamisée, musique douce de la jungle par exemple : le roi lion
- 1 personne se promène et doit endormir les lions en caressant leur tête.
- Lorsque la musique arrête tous les lions doivent être endormi.
- Refaire l'activité avec chaque enfant.
- Variante : ça peut être papa, maman, un éducateur/éducatrice qui endort chaque petit lion en caressant la tête.



20

Annie Laberge massothérapeute agréée, instructrice de massage pour enfant

www.annielaberge.com

info@annielaberge.com

Activités pour la période des devoirs et leçons

Alphabet

- Variante 1 : Dessiner une lettre dans le dos de l'enfant et il doit deviner.
- Variante 2 : Déposer la main à plat dans le dos de l'enfant. Appuyer doucement la main pendant 1 seconde en récitant l'alphabet en silence et appuyer le nombre de fois qui correspond à la lettre que vous voulez qu'il nomme.
- Variante 3 : L'enfant doit dire le mot, l'épeler et l'écrire dans le dos de son partenaire.

Intégrer le massage pour enfant un outil indispensable

Mathématique

- Variante 1 : Écrire tous les chiffres dans le dos de l'enfant.
- Variante 2 : Masser les parties du corps en les nommant et en comptant combien on en a.
- Variante 3 : Géométrie – trouver les os qui ressemblent à triangle, un rond, etc
- Ou dessiner les formes géométriques dans le dos de son partenaire.

Science

- chaud et froid – 2 bacs d'eau (1 chaud et 1 froid) 1 enfant plonge les mains dans chacun des bacs et ensuite touche les mains de son partenaire, celui-ci doit deviner lequel était dans l'eau froide et laquelle était dans l'eau chaude.

