

# L'école en mouvement – Se détendre: Massage

Retour au calme et détente sont les maîtres-mots de cet exercice. Au programme: massage par deux ou à la chaîne.

Mettez-vous par deux. Un élève prend une balle de tennis ou une balle hérissée dans la main, l'autre se couche à plat ventre par terre. A l'aide de la balle, massez la nuque, les bras, le dos et les jambes de l'élève allongé avec des mouvements circulaires.

Attention: massez seulement les muscles, sans appuyer sur la colonne vertébrale et les articulations!

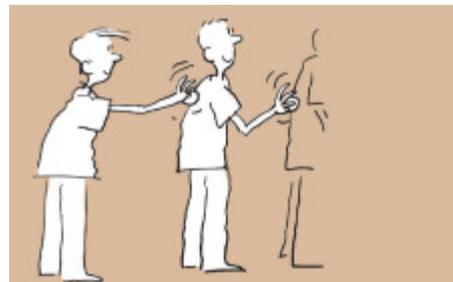


Illustration: Lukas Zbinden

## Variantes

- A la chaîne: tous les élèves se mettent en cercle et regardent le dos du camarade qui se trouve devant eux. Chacun masse le dos de celui qui le précède pour que toute la classe profite du massage en même temps! Faites ensuite un demi-tour sur vous-même et massez la nuque et les épaules de l'élève qui vous précède.
- Tortue: mettez-vous par deux. Un élève s'assoit sur la chaise. Il pose son torse sur ses cuisses en laissant pendre les bras doucement. Son camarade appuie sur la «carapace» (le haut du dos) avec une main; la tortue essaie de le repousser

**Matériel:** Balles de tennis ou balles hérissées

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Par deux, toute la classe
Période	Fin de leçon, pause en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit

Source: [«l'école bouge» – Module «Pauses actives»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**