

# Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Dimanche – Relaxation

Rien de tel qu'une séquence de relaxation pour terminer une semaine riche en activités et préparer la suivante de la meilleure des manières. Voici tout d'abord trois exercices doux et tranquilles permettant aux enfants d'abaisser la tension lorsque les émotions sont au paroxysme. Et enfin trois formes de massage à deux pour dénouer les tensions musculaires accumulées au fil des jours.

## Enfants – Retour au calme

### Allô, docteur!

Dans cet exercice, les enfants ressentent et nomment les différentes parties de leur corps. A est allongé à plat ventre par terre, les yeux fermés. B pose un objet (footbags, etc.) sur différentes parties de son corps, que A doit nommer.



#### Parties du corps

- Notions de base: dos, jambe, bras, fesses, pied.
- Notions plus précises: épaule, genoux, coude, cuisse, mollet, talon.

#### Variantes

- Modifier la position de A (sur le dos).
- L'enfant couché doit, en plus, nommer un objet.

**Matériel:** Footbags, balles de jonglage, objets naturels ramassés par les enfants (cailloux, feuilles, pives, etc.)

## Respiration alternée

Durant cet exercice, une respiration profonde et régulière est favorisée et la latéralité stimulée. Les enfants s'assent bien droit, les yeux fermés, et suivent les instructions du meneur:



- Fermer la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirer pendant quatre secondes par la narine gauche.
- Fermer les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retenir son souffle pendant environ quatre secondes.
- Ouvrir la narine droite (pouce) et expirer complètement pendant huit secondes.
- Faire la même chose de l'autre côté.
- Faire trois à huit respirations.

## La pluie et le beau temps

Les enfants sont allongés tranquillement et se détendent. Ils laissent aller leur imagination. A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos.



- Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts.
- Forte pluie: il lui caresse le dos.
- Averse: il tapote avec la paume des mains.
- Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.

## Jeunes et adultes – Massage à deux

### Douche énergétique



Par deux, A effectue le massage, B en profite! Commencer par la tête et descendre jusqu'aux pieds. Pour commencer, faire couler l'eau sur le corps (marteler avec le bout des doigts pour simuler les gouttelettes), puis répartir le savon (effleurer) et laver vigoureusement (frictionner) jusqu'aux orteils. Pour finir, essuyer en éventant le partenaire à l'aide d'un petit tapis ou d'un autre objet.

---

## Massage avec balle

Par deux, A est couché sur le ventre confortablement. B masse à l'aide d'une balle-hérisson, d'un ballon de gymnastique ou de tout autre engin de massage, avec de petits mouvements circulaires des pieds en direction de la tête. B masse seulement les muscles, en évitant la colonne vertébrale.



Contourner les zones sensibles et adapter la pression pour garantir une sensation agréable (questionner le partenaire). Pour terminer, laisser la balle de côté et effleurer le dos avec les deux mains, des épaules en direction du bassin.

### Variante

- Idem en position dorsale.

**Matériel:** Balle-hérisson, ballon de gymnastique ou autre engin de massage

---

## Secousses en douceur

A se couche sur le dos, B s'agenouille à ses côtés et glisse une serviette sous le genou de son partenaire. A l'aide de la serviette, B soulève la jambe de A et lui imprime de petits mouvements d'oscillations latérales et verticales. Il fait de même avec l'autre jambe puis avec les deux bras. Pour chaque membre, compter environ une minute. A se laisse complètement aller et profite de la sensation de légèreté et de farniente.



Conclusion possible: effleurer 2-3 x, des hanches jusqu'aux orteils, en passant par les genoux et les mollets.

**Remarque:** Idem mais sans serviette.

---

## Instructions pour des massages



A l'aide de ces vidéos et en faisant preuve d'empathie, chacun est en mesure d'effectuer des massages simples. Les exemples proposés ont été réalisés avec des habits, mais ils peuvent tout à fait l'être à même la peau. Dans ce cas-là, il est recommandé de recourir à une huile de massage ou à une lotion pour éviter des irritations de la peau.

→ [Massage: Partie postérieure du corps](#) (11 vidéos)

→ [Massage: Ceinture scapulaire et dos](#) (10 vidéos)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**