

# Bouger pour apprendre – La relation: Massage sous le chapiteau

Cette activité en duo est dédiée au retour au calme. Le massage est un bon moyen pour y parvenir.

L'enfant massé se couche sur le ventre. Son camarade masseur est à ses côtés et réalise les mouvements sur le dos.

Les indications sont données par l'enseignant, le fil rouge est le cirque: chaque phase du massage est le passage d'animaux ou d'artistes sur la piste. L'entrée se fait par une épaule et la sortie par l'autre. Entre chaque passage, la piste est balayée (mouvement doux et circulaires sur tout le dos).



Voici quelques idées:

- Chevaux: effectuer des mouvements dynamiques du bout des doigts.
- Eléphants: poser les mains l'une après l'autre avec un peu de pression.
- Trapézistes: effectuer des mouvements en zigzag.
- Artistes à vélo: effectuer des petits cercles.

---

Source: Aline Schoch Prince, coordinatrice du projet «Youp'là bouge à l'école!», Marianne Fluck Felix et Annette Matthey-Christen, enseignantes à l'école enfantine



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO