

Massage à deux: Météo capricieuse

Au cours de cet exercice, le masseur associe des techniques à différentes conditions météorologiques. Egalement possible en groupe.

Par deux, debout ou couchés. A reproduit les conditions météorologiques sur le dos de B.

Eléments possibles:



- Soleil: effleurer le dos avec la paume des mains (transmettre la chaleur);
- Pluie: tapoter le dos avec la pointe des doigts (bruine ou orage);
- Grêle: marteler vigoureusement avec les poings (la sensation doit être agréable);
- Vent: frictionner le dos dans tous les sens avec la paume des mains;
- Eclair: zigzaguer rapidement avec un doigt le long du dos.

Après le déchaînement des éléments, le soleil revient pour amener la sérénité.

Variantes

- Cet exercice peut se faire en groupe. Les partenaires forment un cercle, chacun présentant son dos au suivant.
- Choisir un autre thème et broder une histoire à partir de celui-ci (pétrir une pâte à pizza, travailler au jardin, etc.).

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO