


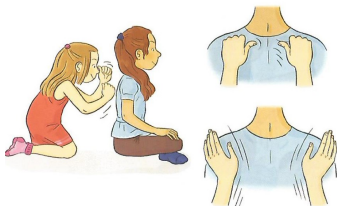



Situations extraites du livre Pratiques corporelles Revue EPS

MASSAGES

	Photo	Objectif	Descriptif	Moment
Réveil du corps		Se recentrer, se détendre, se familiariser avec son corps.	<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Bailler, s'étirer puis masser tout son corps, de la tête au pied en utilisant différentes actions : caresser, pianoter du bout des doigts, frictionner avec toute la paume de la main, épousseter mains tendues, tapoter avec les poings serrés...</p> <p><u>Variables :</u> - rechercher ce qui procure le plus de bien-être - tester les différentes intensités de pression du massage.</p>	Début séance EPS
Réveil des mains			<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Frotter ses mains jusqu'à créer de la chaleur. Masser le creux de ses mains avec le pouce. Étirer chaque doigt. Pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle. Penser à allonger le temps d'expiration pendant l'auto-massage.</p> <p><u>Variables :</u> - guider l'auto-massage par la voix. - se concentrer sur la chaleur dégagée par les mains</p>	En classe ou en début de séance d'EPS
Réveil du visage			<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Frotter ses mains pour créer de la chaleur puis les passer sur son visage sans le toucher et se concentrer sur cette chaleur. Étirer le front avec les deux pouces. Étirer de l'arête du nez jusque sous les yeux avec les deux index et majeurs. Masser les joues du bout des doigts, puis à pleine paume. Placer les deux mains en parallèle, l'une au dessus, l'autre en dessous de la bouche, et effectuer des va-et-</p>	En classe ou en début de séance d'EPS.

			vient, pour masser avec les index. Pincer doucement les lobes des oreilles de haut en bas. Masser le cou en faisant glisser la main, en tournant doucement la tête. Penser à allonger le temps d'expiration.	
Les tapoteurs		Se laisser faire, relâcher, faire confiance. Se laisser faire, relâcher, faire confiance. Accepter peu à peu le contact de l'autre, être attentif à l'autre. Prendre conscience de son corps, de ses sensations.	<u>A deux, sans matériel</u> Un enfant est debout ou assis en tailleur, son partenaire debout ou à genoux derrière lui pour le masser. Pianoter du bout des doigts sur la tête. Tapoter avec les poings fermés les épaules, les avant-bras, le dos... Masser les épaules, les bras avec toute la surface de la main. Masser par petits cercles avec les pouces de part et d'autres de la colonne vertébrale de haut en bas, de bas en haut. Frotter, frictionner le dos et les bras jusqu'aux mains. Épousseter le dos avec les deux mains à plat. Le massage doit toujours être agréable.	Début séance EPS
La chenille		Se laisser faire, relâcher, faire confiance. Accepter peu à peu le contact de l'autre, être attentif à l'autre. Prendre conscience de son corps, de ses sensations.	<u>A plusieurs, sans matériel</u> Debout ou assis les uns derrière les autres, chaque enfant masse celui placé devant lui, au signal de l'enseignant. Au choix ou successivement : frictionner, tapoter avec les poings légèrement fermés, masser, pétrir, exercer des pressions avec la paume de la main, épousseter... Le massage doit toujours être agréable. <u>Variables :</u> - Faire un demi tour pour changer de sens. - Organiser les enfants en petites chenilles de 3 ou 4, en les regroupant par affinités.	Début séance EPS