

Séance 5

Thème : Auto-massage et massage en duo

Question pour entrer dans l'activité : Qu'est-ce que les auto-massage ? A quoi ça sert ?

Aujourd'hui, nous allons réaliser des exercices d'auto-massage. Ces exercices vont servir à évacuer toutes les tensions corporelles du quotidien, à éliminer les bloquages physiques et émotionnels, à détendre et relâcher votre corps et votre esprit (retrouver la paix et la sérénité), à renforcer sa santé et éliminer les toxines, à développer sa souplesse, à améliorer le sommeil.

Récapitulatif des exercices de la séance :

- Echauffement 10'
- Exercice 1 : (rouleau massage) ou massage friction avec élastiques 10'
- Exercice 2 : auto-massage du crâne et du visage 10'
- Exercice 3 : auto-massage avec une balle-picot 10'
- Exercice 4 : massage en duo avec une balle-picot 10'
- Exercice 5 : relaxation avec musique 5'
- Bilan (ressenti/sensations, aimez/pas aimez, annoncer la prochaine séance) 5'

Echauffement (10')

Echauffement articulaire : Rotation des articulations de la nuque jusqu'aux pieds.

Echauffement musculaire :

- Tapotement de tout le corps (du visage jusqu'aux pieds)
- Secouer tout son corps
- Roulement des bâtons sur le corps
- Mouvements dynamiques avec bâtons (en haut, milieu, en bas, sur les côtés)
- En duo : délimiter tout le corps de son partenaire avec un bâton pour mentaliser son schéma corporel

Exercice 1: Auto-massage par friction avec élastiques ou bâtons

Consignes : Assis, à l'aide d'un bâton ou d'un élastique, réaliser des frottements des jambes et du ventre sur la face avant du corps. Puis, du dos et de l'arrière des jambes. Cet exercice va permettre d'élever la température musculaire par friction et d'augmenter la circulation sanguine.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> - Chauffer les muscles - Stimuler et réveiller le corps - S'auto-masser - Confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> - Assis - Prendre les extrémités du bâton ou de l'élastique dans chaque main et le tendre - Réaliser des mouvements rapides en frottant le bâton ou l'élastique sur les différentes parties du corps : => partie avant : pieds, tibias, avant des cuisses, ventre, pectoraux. => partie arrière : plantes de pied, mollets, arrière des cuisses, dos, nuque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les rassurer - Montrer l'exemple 	<ul style="list-style-type: none"> - Varier le rythme des frictions 	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis - Élastiques - Bâtons 	10'	0

Compétences :

- Être dynamique
- Chauffer son corps
- Se faire du bien
- Réussir à se masser soi-même (gestes peu appuyés)

Exercice 2: Auto-massage du crâne et du visage

Consignes : Assis en tailleur, massez-vous le crâne puis les différentes parties de votre visage à l'aide de vos doigts.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir confiance en soi - Stimuler les muscles du visage - Arriver à se relâcher, se détendre 	<ul style="list-style-type: none"> - Assis en tailleur sur son tapis ou à genoux - Ecarter ses doigts et exercer une pression avec le bout des doigts en réalisant des petits cercles - Faire plusieurs mouvements puis changer de zone du crâne - Idem sur les tempes - Mettre ses pouces sur ses tempes et avec ses autres doigts frotter le front vers l'extérieur - Masser les joues dans un sens puis dans l'autre - Réaliser des petites pressions partout sur le visage en partant du front jusqu'à la mâchoire - Pianoter de haut en bas au niveau de la nuque - Masser les épaules puis réaliser des petits cercles en remontant jusqu'en haut de la nuque -masser les épaules avec les mains en forme de pince puis descendre le long des bras jusqu'aux mains en exerçant des pressions régulières. 	<ul style="list-style-type: none"> -Faire comme si vous faisiez un shampoing mais les doigts doivent rester en contact avec la surface de votre crâne -Montrer l'exemple sur une autre partie (ex : visage) -Utiliser les deuxièmes phalanges 	<ul style="list-style-type: none"> -Le faire sur autrui 	<ul style="list-style-type: none"> -Tapis 	10'-15'	0

Compétences :

- Être attentif et concentrer sur son corps
- Rester calme
- Se faire du bien (gestes profonds)
- Réussir à se masser soi-même
- Se relaxer

Exercice 3: Auto-massage avec une balle-picot

Consignes : Vous allez vous masser, à l'aide d'une balle picot, différentes parties du corps en réalisant des mouvements circulaires.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir confiance en soi - Relâcher les muscles du corps pour masser en profondeur - Arriver à se masser soi-même 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire rouler la balle entre les paumes des mains puis doucement sur le dessus des mains. - Masser les avant-bras jusqu'aux épaules, la nuque, le dos, le buste, le ventre, les cuisses, les mollets. - Massez-vous les pieds de façon circulaire au niveau de la voute plantaire. Faire rouler la balle picot entre le pied et le sol puis directement entre les deux pieds face à face. 	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des indications précises sur la façon de masser 	<ul style="list-style-type: none"> - Rappeler les noms des muscles que l'on masse 	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis - Balles picots 	10'	0

Compétences :

- Être attentif et concentrer sur son corps
- Rester calme
- Se faire du bien (gestes profonds)
- Réussir à se masser soi-même
- Se relaxer

Exercice 4 : Massage en duo avec une balle-picot

Consignes : Par deux, l'un s'allonge sur le ventre sur le tapis. Le partenaire prend une balle picot et réalise des cercles sur le dos en dosant en fonction du ressenti de la personne allongée. Echanger les rôles au bout de 5 minutes.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir confiance en soi - Faire confiance à son partenaire - Stimuler la circulation sanguine - Arriver à se relâcher, se détendre 	<ul style="list-style-type: none"> - En duo - Le premier est immobile, allongé sur le ventre, les bras le long du corps - Le second est assis à genoux, à côté de son partenaire avec une balle picot dans sa main. => Il reproduit d'abord des cercles sur le dos de son partenaire puis au niveau des épaules en remontant vers la nuque. => Puis reproduire des vagues dans le dos => Faire partir la balle du bas du dos en remontant le long de la colonne vertébrale (des deux côtés de la colonne). 	<ul style="list-style-type: none"> - Imaginer être en cours de maths et reproduire des figures géométriques sur une feuille - Les rassurer - Choisir son duo 	<ul style="list-style-type: none"> - Essayer d'autres zones du corps (bras et jambes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis - Balles picots 	10'-15'	0

Compétences :

- Être bienveillant
- Se soucier du bien-être de l'autre
- Être attentif et concentrer sur son corps
- Rester silencieux, calme et immobile
- Avoir confiance en son partenaire
- Se détendre

Exercice 5: Relaxation musicale

Consignes : Vous allez vous relaxer pendant cinq minutes. Vous allez donc vous allonger sur le dos, les yeux fermés. Détendez-vous au maximum et concentrez-vous sur la musique.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
- Détente musculaire et psychique - Rester silencieux et statique - Respiration faible	- Allonger sur le dos, les yeux fermés - Ecoutez la musique et relaxez-vous	- Baisser la luminosité - Musique douce - Possibilité de se déchausser - Espacer dans toute la pièce	- Rester immobile et silencieux	- Tapis - Portable musique	5'	0

Compétences :

- Garder la position de relaxation
- Garder ses yeux fermés
- Savoir se détendre