



## EDUCATION PHYSIQUE A LA MAISON

Fiche / Années 1-2

### MASSAGE SOUS LE CHAPITEAU

#### Description

Activité parent-enfant dédiée au retour au calme. Le massage est un bon moyen pour y parvenir.

Le premier qui sera massé se couche sur le ventre.

Le masseur est à son côté et réalise les mouvements sur le dos selon les indications ci-dessous et sur le thème du cirque.

Chaque phase du massage est le passage d'animaux ou d'artistes. L'entrée en piste 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:

- Passage des chevaux: mouvements dynamiques du bout des doigts.
- Passage des éléphants: poser les mains une après l'autre avec un peu de pression.
- Passage des trapézistes: mouvement en zigzag.
- Passage des artistes à vélo: petits cercles.



N'oubliez pas d'inverser les rôles ! Les parents aussi aiment les massages !

Si tu as des frères et sœurs, propose-leur aussi un petit massage et crée d'autres personnages.

Illustration de Gaelle Pecoraro  
pour [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

---

*Chers parents, n'hésitez pas à bouger avec votre enfant ! C'est bon pour le moral et cela renforce le système immunitaire*

---