



Pour les groupes de 3 à 5 ans



# Massage en histoire

## Objectif de l'activité

- Développer l'empathie et le respect de l'autre
- Favoriser la détente et la régulation émotionnelle
- Stimuler le langage corporel et verbal
- Encourager la coopération et la réciprocité

## Routine de massage entre enfants (environ 20 minutes)

### Étape 1 : Préparation et mise en ambiance

- Installer un espace calme avec coussins ou tapis
- Mettre une musique douce ou une ambiance sonore naturelle
- L'éducatrice explique que c'est un moment de douceur et de respect
- Exemple de phrase : "On va faire un massage comme les petits papillons, tout en douceur."
- Grouper les enfants en binômes ou en cercle pour que chacun ait accès au dos de l'autre.

### Étape 2 : Rappel des règles de respect

- Demander l'autorisation avant de toucher : "Est-ce que je peux te masser ?"
- Dire "stop" si on ne veut plus
- Utiliser des gestes doux et bienveillants
- Offrir de faire l'activité sur une peluche aux enfants qui refuse d'être touché

Pour découvrir toutes nos activités

[lepharesante.com](http://lepharesante.com)



Pour les groupes de 3 à 5 ans



# Massage en histoire (la suite)

## Étape 3 : Massage guidé en duo ou en groupe (10 minutes)

Les enfants sont en binômes ou en cercle, assis ou debout selon les gestes.  
L'éducatrice guide verbalement chaque étape.

### Séquence ludique : Thématique sur le changement des saisons



#### Commençons par l'été

Ahhh l'été! La saison la plus chaude, agréable à jouer dehors ou dans l'eau et à se régaler avec des friandises glacées.

Nous ressentons les rayons du soleil réchauffer notre peau :

Manœuvre 1 : effleurage du dos de la nuque jusqu'au bassin avec les mains de chaque côté de la colonne dans un mouvement lent les descendre vers le bas  
Répéter 5 à 10x

Pourquoi pas aller s'amuser à marcher dans le sable pour faire des traces avec nos pieds :

Manœuvre 2 : Pressions profondes des mains sur les épaules et le haut des bras  
Répéter 5 à 10 x



Pour les groupes de 3 à 5 ans



# Massage en histoire (la suite)

## Poursuivons avec l'automne ...

La saison la plus colorée avec ses arbres caméléon qui changent de couleur avec le soleil plus timide qui laisse place à la pluie.

Allons jouer sous la pluie et la ressentir sur notre tête et notre dos

Manœuvre 3 : tapotements légers avec le bout des doigts sur le dessus de la tête et descendre progressivement le long du dos jusqu'aux omoplates  
Répéter une dizaine de fois

Les arbres se dénudent de leurs feuilles laissant un joli tapis multicolore dans les sentiers.

Manœuvre 4 : Avec les 2 mains à plat faire de douces caresses dans le dos de haut en bas pour simuler les feuilles qui tombent.  
Répéter 10x



Pour découvrir toutes nos activités  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)

Pour les groupes de 3 à 5 ans



# Massage en histoire (la suite)

## Et maintenant avec l'hiver...

La température se fait plus froide et la neige fait son apparition. Joues rouges, sports d'hiver et bonhommes de neige sont à l'honneur.

La magie de l'hiver arrive lors des premières tempêtes de neige où les flocons de neige dansent dans le ciel.

Manœuvre 5 : Faire de petits cercles avec le bout de l'index sur toute la surface du dos  
Répéter une dizaine de fois

Quoi de plus rigolo que de faire de la glissade sur un traîneau avec les amis comme des pingouin sur la glace!

Manœuvre 6 : Avec le majeur et l'index former un «V» et les glisser de chaque côté de la colonne du haut vers le bas  
Répéter 5x



Pour découvrir toutes nos activités  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)

Pour les groupes de 3 à 5 ans

# Massage en histoire (la suite)

## Et pour finir, on accueille le printemps...

À la suite d'un repos bien mérité, la nature se réveille. Les oiseaux gazouillent et la neige fond.

Il est grand temps de faire un peu de ménage pour nettoyer nos fenêtres.

**Manœuvre 7 : Frotter les mains à plats en forme de cercles de chaque côté de la colonne**  
Répéter 5x

Ohhh les fleurs de notre jardin commencent à pousser! Comme elles sont jolies!

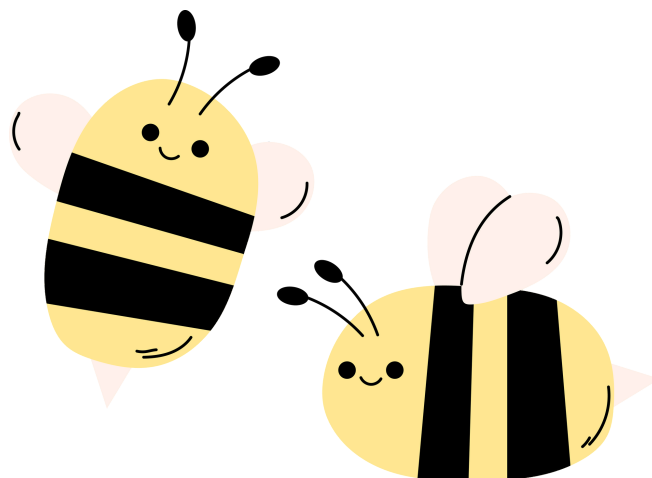
**Manœuvre 8 : les mains dans le bas du dos, glisser vers les épaules et le cou dans un mouvement lent et léger pour simuler la pousse des fleurs.**

Répéter 5x

L'éducatrice peut utiliser des images ou des peluches pour illustrer les gestes.



Conseils pour les plus jeunes : faire  
une ou deux saisons par séance  
selon l'énergie du groupe.



Pour les groupes de 3 à 5 ans



# Massage en histoire (la suite)

## Étape 4 : Massage réciproque

- Les enfants échangent les rôles
- Encourager à nommer les gestes : "Je fais la sensation du soleil sur ton dos"

## Étape 5 : Clôture et retour au calme

- Se remercier : "Merci pour ce massage"
- Faire un geste de fin (ex. main sur le cœur, câlin à soi-même)
- Proposer un dessin ou une activité calme pour prolonger l'effet

## Liste de matériels utiles

- Tapis ou coussins
- Musique douce
- Images ou cartes illustrant les gestes (si désiré)
- Peluches pour démonstration

# Bonne séance !



Pour découvrir toutes nos activités

[lepharesante.com](http://lepharesante.com)