

MASSAGE
LA BALLE MASSEUSE



Objectifs

- Se laisser faire
- Se 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.

Déroulement

- Un enfant est allongé sur le ventre, détendu.
- Un autre enfant, à genoux à côté de lui, fait doucement et lentement rouler et tourner un ballon sur le dos, les fesses, les jambes, les pieds, les bras de son partenaire.
- Puis on permute les rôles.
- Le massage doit toujours être agréable : faire un signe à son partenaire en cas de désagrément.
- Penser, lors des massages à deux, à toujours maintenir un contact.

Variables

- Rester sur la partie postérieure du corps.
- Adapter la pression selon la partie du corps massée.
- Varié la pression en portant plus ou moins le poids de son corps au-dessus du ballon, bras tendu.
- Passer le ballon sur les contours du corps, dessiner la silhouette de son camarade.
- En fin d'exercice, proposer aux enfants d'échanger en secret sur ce qu'ils ont le plus et le moins aimé.
- Explorer différents objets médiateur : ballon de basket, balle de tennis, balle de tennis de table, balle molle...

