

Séance massage parent-enfant, main-pied 3-6 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

***mouvement de l'arbre** : les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe et se grandir en levant les bras au ciel, agiter les mains et les pieds **3 fois**

***Tour du corps avec les balles** en insistant sur les mains et les pieds

Les mouvements de massage des mains et des pieds à partir des massages magiques (fondation la roche-posay, visible sur youtube) :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLY01v7h_7SVCO2TCQbrW_XVyObOhuaqZC



Faire trois fois chaque geste de massage

Mains

*la colonie de fourmis (bras et mains, adaptation) : faites des petites chatouilles de bas en haut et de haut en bas comme des petites fourmis qui se promènent du bout des doigts jusqu'aux épaules
Il était une fois une colonie de fourmis qui parcouraient la main et le bras

*La balançoire (Mains): posez la main de votre enfant sur une de vos mains et positionnez l'autre par dessus. Faites bouger de haut en bas son poignet comme un balancier. **Enfant appuyer main sur la main du parent Elles jouaient à la balançoire sur la main**

*le moulin des pouces (main) : Prenez la main de votre enfant entre vos mains. En alternant vos pouces, faites des demi-cercles, sur le dessus de sa main en partant des phalanges vers le poignet
Enfant : appuyer les pouces sur la main du parent Avec leur balançoire, Elles montaient haut dans le ciel et descendaient

*Les gants : avec l'une de vos mains, soutenez la main de votre enfant dans la vôtre comme sur un plateau. Puis avec le pouce et l'index de votre seconde main, saisissez le haut de chaque doigt et lissez jusqu'au bout du doigt comme si vous enleviez un gant, un doigt après l'autre. **Enfant lisser la main et dessiner les doigts avec un doigt**
Parfois, il faisait un peu froid donc elles devaient mettre des gants

* Le cœur sur la main : dessinez un cœur avec vos pouces en montant vers le poignet et en descendant vers les doigts **Enfant : frotter en cercle la main du parent**
Elles aimaient beaucoup faire de la balançoire

* le petit escargot (Mains) : Prenez la main de l'enfant dans la vôtre, paume vers le ciel. Avec le pouce de votre seconde main, dessinez des cercles de plus en plus grands au milieu de la paume de sa main comme si vous dessiniez un escargot. **Souvent, elles jouaient avec les escargots**

* la grande plume (épaule jusqu'à la main, **adaptation**) : positionnez vos mains de chaque côté de l'épaule de votre enfant et faites glisser jusqu'aux bout des doigts, comme la caresse d'une plume.
L'amitié des fourmis et des escargots étaient douce et agréable comme une grande plume

Séance massage parent-enfant, main-pied 3-6 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

Pieds

*la colonie de fourmis (jambes et pieds, adaptation) : faites des petites chatouilles du bout des orteils jusqu'au genoux de bas en haut puis de haut en bas comme des petites fourmis qui se promènent. **Il était une fois une colonie de fourmis qui parcouraient le pied et la jambe**

*La balançoire (Pieds): posez le pied de votre enfant sur une de vos mains et positionnez l'autre par dessus. Faites bouger de haut en bas sa cheville comme un balancier. **Enfant appuyer main sur le pied du parent Elles jouaient à la balançoire sur le pied**

*le moulin des pouces (Pieds) : Prenez le pied de votre enfant entre vos mains. En alternant vos pouces, faites des demi-cercles, sur le dessus de de son pied en partant des orteils vers la cheville **Enfant : appuyer les pouces sur le pied du parent Avec leur balançoire, Elles montaient haut dans le ciel et descendaient**

*la chaussette : une main sous le talon et une main sur le dessus du pied, faites glisser vos mains simultanément En + lisser chaque orteil avec le pouce et l'index **Enfant lisser le pied et dessiner les orteils avec un doigt Parfois, il faisait un peu froid donc elles devaient mettre des chaussettes**

* **Le cœur sur le pied (adaptation): dessinez un cœur avec vos pouces en montant vers la cheville et en descendant vers les orteils** **Enfant : frotter en cercle le pied du parent Elles aimaient beaucoup faire de la balançoire**

* le petit escargot (Pieds) : Positionnez le bout de vos doigts de chaque côté de la cheville de votre enfant puis dessinez des cercles de plus en plus grands autour de la malléole comme si dessiniez la coquille d'un escargot **Souvent, elles jouaient avec les escargots**

* la grande plume (genoux jusqu'aux orteils, **adaptation**) : positionnez vos mains de chaque côté du genoux de votre enfant et faites glisser jusqu'aux bout des orteils, comme la caresse d'une plume. **L'amitié des fourmis et des escargots étaient douce et agréable comme une grande plume**

***mouvement de l'arbre** : les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe et se grandir en levant les bras au ciel, agiter les mains et les pieds 3 FOIS