

Séance TRIO massage parent-enfant 3-6 ans, mai 2026, 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, Chacun individuellement**

**\* 1 Tour du corps avec les balles** en insistant sur les mains et les pieds  
**Adulte fait sur un enfant puis l'autre et les deux enfants font sur la maman**

**Massage météo en file indienne : adulte, 1<sup>er</sup> enfant, 2<sup>e</sup> enfant, chacun fait sur le dos de l'autre**  
La séquence en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=0T7iV0KAv64>



\*Le soleil : grand cercle sur le dos avec des traits pour les rayons, mains à plat

\*Les nuages : faire des cercles avec les poings fermés

\*La pluie : pianoter avec le bout des doigts

\*La neige : pression main à plat

\*Le vent : mains à plat dans tous les sens

\*L'arc en ciel : dessiner un arc de cercle sur le dos

Massage magique : champs de carottes (massage magique la roche posay)  
**en file indienne : adulte, 1<sup>er</sup> enfant, 2<sup>e</sup> enfant, chacun fait sur le dos de l'autre**  
[https://www.youtube.com/watch?v=XZ8zZrCHO34&list=PLY01v7h\\_7SVCO2TCQbrW\\_XVyObOhuaqZC&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=XZ8zZrCHO34&list=PLY01v7h_7SVCO2TCQbrW_XVyObOhuaqZC&index=6)

### histoire du champ de carottes :

Poser les mains sur le dos

**je vais dans mon jardin, faire des sillons** Décrire des sillons (lignes) sur le dos avec le bout des doigts, du haut du dos vers la taille

**je plante les graines** (légères pressions bout des doigts)

**Je referme les sillons** (petits plis de peau, sans trop pincer)

**Le soleil arrive** cercle de plus en plus grand avec plat de la main  
**et ensuite la pluie** (pianoter avec les doigts)

**Avec le soleil et la pluie, les carottes se mettent à pousser** (petit pincement du vêtement vers le haut)

**Lorsque tout à coup arrive un lapin qui vient tout dévorer** (faire des guilis)



Séance TRIO massage parent-enfant 3-6 ans, mai 2026, Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,  
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

## Histoire du trampoline

**en file indienne : adulte, 1<sup>er</sup> enfant, 2<sup>e</sup> enfant, chacun fait sur le dos de l'autre**

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=uIxW5BVQ1Qc&list=PLY01v7h_7SVCO2TCQbrW_XVyObOhuaqZC&index=23)

[v=uIxW5BVQ1Qc&list=PLY01v7h\\_7SVCO2TCQbrW\\_XVyObOhuaqZC&index=23](https://www.youtube.com/watch?v=uIxW5BVQ1Qc&list=PLY01v7h_7SVCO2TCQbrW_XVyObOhuaqZC&index=23)

**Au pied d'un grand sapin** (faire gestes triangles sapin )  
**vit un gentil lapin, il a deux grandes oreilles** (les dessiner)  
**des grandes moustaches** (les dessiner)  
**et deux énormes pattes** (mettre mains de chaque côté du dos)  
**et ce qu'il adore par dessus tout, c'est sauter sur son trampoline**  
**BOING BOING**

mains qui rebondissent sur le dos

**double salto avant** (faire petit moulin en l'air et poser deux mains sur le dos)

**triple saut périlleux arrière** (faire moulin en arrière et poser deux mains sur le dos)

**et à la fin de la journée il est tout fatigué, il dégouline de sueur** (lisser le dos en ligne)

**il a les cheveux tout ébouriffés** ( faire des cercles, comme des nuages)

**ses moustaches sont toutes emmêlées** (dessiner nuage)

**Allez vite petit lapin, retourne vite au pied de ton grand sapin** (faire gestes triangles sapin)

**pour te reposer et demain recommencer** (poser une main sur l'autre au bas du dos)



**la pizza** alterner parent-enfant, massé **allongé sur le ventre, bras le long du corps sur tapis**

**Adulte fait sur un enfant puis l'autre (et les deux enfants font sur la maman, si temps)**

<https://www.youtube.com/watch?v=o6GMlaG01Ns>

1) demander **accord** à celui va recevoir le massage s'il est d'accord pour recevoir le massage  
Est ce que tu veux être massé ? Oui Non

2) celui qui masse : **réchauffer les mains** en les frottant l'une contre l'autre  
le pizzaiolo **nettoie son plan de travail** (gestes amples pour nettoyer)

3) il **prépare sa pâte** : il la malaxe (mains en crochet)

4) **mettre la garniture** qu'est ce que l'on met dans une pizza ?

Sauce Tomate : gestes pour étaler la sauce tomate

des olives : gestes pour ajouter les olives (pic pic)

du fromage : geste pour étaler le fromage (doigts entier alternés)

5) **Préchauffer le four** mettre couverture ( réchauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre très très fort BRUIT)

poser les mains chaudes sur le corps de l'enfant à différents endroits du dos  
ting c'est cuit !

6) maintenant qu'elle est cuite, **on va la déguster**

tranche de ma main, je coupe des parts, faire semblant mettre à la bouche (donner éventuellement à l'enfant)

7) On a tout mangé ! Qu'est ce que l'on fait quand on a fini de cuisiner ? **On nettoie**  
même gestes que l'au départ (gestes amples pour nettoyer)

**Merci pour ce massage !**

**Fin de la séance : Tout le monde est allongé sur le tapis (3), Temps relaxation avec la musique**  
**Mouvement de l'arbre pour se remettre en mouvement**