

Séance massage parent-enfant 6-11 ans, juin 2026, Anna Le Blaye [contact@lesmainssurlecoeur.fr](mailto:contact@lesmainssurlecoeur.fr)  
06 84 43 96 66

Parent et enfant : faire 3 fois le **mouvement de l'arbre**. Les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe, se grandir en levant les bras au ciel, comme des branches et se pencher en avant pour tout relâcher.

Parent et enfant : faire 3 fois le **tour de son corps avec ses 2 mains**. Les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe, puis les cotés du buste, les côtés du cou et finir les deux mains sur la tête.

**Auto-massage** parent et enfant Source : [Bonus](#) du livre 300 activités et jeux corporels, p.12 à 16  
Debout ou assis(e)

Se frotter les mains pour les réchauffer

Masser le front, du milieu vers les tempes, 3 passages

Petits cercles sur les tempes

Masser délicatement les paupières et le contour des yeux

Masser les ailes du nez, en aller-retour, 3 passages

Masser en faisant des cercles les joues et les pommettes

Détendre les mâchoires, en ouvrant la bouche et en mâchant un chewing-gum imaginaire

Masser l'arrière des oreilles

Masser les oreilles et le lobe

Masser des mâchoires vers les oreilles et des oreilles vers les mâchoires

Masser le cou à deux mains

Masser le long du cou jusqu'à l'épaule

\*\*\*\* Épaule

Masser l'épaule à pleine main puis le bras, le coude, jusqu'au poignet

Masser le poignet avec une prise circulaire

Masser chaque doigt à pleine main

Étirer les doigts

Masser avec le pouce la paume de main opposée

*Recommencer sur l'autre épaule*

\*\*\*\*

Masser en cercle au milieu de la poitrine et au niveau du nombril

Masser avec les paumes le bas du dos

\*\*\*\* Cuisse

Pression à deux mains le long de la cuisse

Mouvement circulaire autour du genou

Pression le long du mollet

Cercle autour de la cheville

Mains posées sur le pied

*Recommencer sur l'autre cuisse*

\*\*\*\*

Utiliser des balles de tennis pour masser le dessous du pied



Séance massage parent-enfant 6-11 ans, juin 2026, Anna Le Blaye [contact@lesmainssurlecoeur.fr](mailto:contact@lesmainssurlecoeur.fr)  
06 84 43 96 66

*Chaque massage est d'abord fait par le parent sur son enfant puis c'est l'enfant qui masse le parent. Masseur et massé en file indienne, assis au sol, surtout si trio, sinon, possibilité d'être allongé sur le ventre.*

Massage avec une **balle de tennis** : 1) dessiner des lignes 2) dessiner des cercles en insistant sur omoplates et les lombaires

Massage des **épaules en percussions** : avec le poing, tapoter l'épaule, en partant du cou vers le début du bras Source : [massages pour les bébés et les enfants](#)

Massage des **épaules en pétrissage**, comme si tu étais un boulanger.

Massage des **épaules en cuillère** : se placer le côté gauche, maintenir l'épaule gauche avec la main gauche et faire un mouvement de cuillère du cou vers l'épaule avec la partie charnue de l'avant-bras

\*\*

Massage du **dos : clavier d'ordinateur** : pianoter sur le dos, des épaules vers le bas du dos.  
Source : [massages pour les bébés et les enfants](#)

Massage du **dos : Papillon** : faire des croisés dans le dos, d'une épaule vers l'autre

Massage du **dos : promenade de l'ours** : faire des pressions le long du dos comme les pattes d'un ours

Massage du **dos : brosse le cheval** : main à plat, brosse des épaules vers le bas du dos, en mouvement alternés

Massage du **dos : échelle des pouces**, alterner les pouces le long de la colonne vertébrale de la taille vers le cou et du cou vers la taille Source : [les massages magiques](#)

Massage du **dos : chenilles** : dessiner des petits ronds le long de la colonne vertébrale de la taille vers le cou et du cou vers la taille Source : [les massages magiques](#)

\*\*\*

Massage de la **main : petit escargot** : dessiner un cercle sur la paume de la main et le dos de la main

Massage de la **main : les gants** : suivre chaque doigt comme pour enfiler un gant

\*\*\*

*Temps de relaxation sonore, parent et enfant allongés sur le dos, au sol*