



ATELIER MASSAGE A L'ECOLE

www.misa-france.fr

Le MISP (Massage In Scholls Program) ou Massage à l'Ecole est un programme né en 1999, initié par MIA Elmsäter et Sylvie Hétu, issues du monde de l'éducation.

Ce programme s'adresse aux élèves de 4 à 12 ans. IL a tout d'abord été mis en application dans les écoles du Royaume Uni, où il a obtenu un franc succès. Aujourd'hui, il est pratiqué dans de nombreuses écoles à travers le Monde. Des instructeurs sont formés dans une vingtaine de pays, dont le Canada, la Suède, la France, la Belgique, le Portugal, la Suisse, l'Irlande, le Japon, l'Argentine, la Nouvelle-Zélande, Singapour...



Les grands principes :

Le MISP propose aux enfants d'apprendre 15 mouvements de massage : la routine de massage.

La base est le **RESPECT** : respect de soi et respect de l'autre. C'est pourquoi les enfants demandent toujours la permission à leur camarade avant de le masser. Ils sont libres de participer ou non, à leur rythme.

Le massage se pratique par-dessus les vêtements.

Les zones massées sont : tête, épaules, bras et dos.

Aucun adulte ne touche les enfants.

Mise en place :

Le programme complet se met en place en 3 à 6 séances de 30 mn. Une fois acquise, la routine de massage prend moins de 10 mn et peut-être proposée tous les jours dans la classe.



Les bienfaits du MISP :

Des études ont montré que les bienfaits sont observés à partir du moment où les enfants sont massés régulièrement, environ **5 à 10 mn tous les jours**.

Le massage apaise les 2 zones profondes du cerveau (limbique et reptilien). Les enfants peuvent alors plus facilement mobiliser leur zone cognitive qui leur permet de raisonner, de réfléchir, de respecter les consignes...

→ Le MISP favorise l'attention et la concentration

Lors du massage, l'organisme va sécréter des hormones de bien-être telles que la Sérotonine et l'Ocytocine.

→ Les enfants sont **plus détendus, leur sommeil est de meilleure qualité**. Ils sont donc mieux disposés à apprendre.

L'Ocytocine est également responsable de l'attachement. Avec la demande de permission et les remerciements en fin de massage, on observe que :

→ Les enfants sont **plus empathiques, moins agressifs et plus respectueux** de l'autre notamment au moment de la récréation. (Moins de bagarres).

Modalités d'intervention :

Lieu : dans la classe, en présence de l'enseignant

Nombre de séances : 3 à 6 séances en fonction de l'âge des enfants

Tarif pour un cycle de 5 séances de 30 mn : 250 € (soit 50 € la séance)

Un jeu de cartes de la routine de massage sera offert à la classe.

Contact :

Marilyne Quéré – Accompagnante en Brain Gym®

Cabinet SQY Santé – 21 E rue Jacques Cartier – 78960 Voisins-le-Bretonneux

Tel : 06 87 56 22 38

Mail : mouvharmonie@orange.fr

Site : www.mouvharmonie.fr



Dans la mesure du possible, il est souhaitable d'organiser une réunion d'information auprès de l'équipe pédagogique avant de commencer le cycle de Massage Ecole dans les classes.