

Massage In Schools Program : le MISP

Programme avant-gardiste qui contribue :

- au bien-être des enfants
- au respect de soi et des autres
- à la baisse de violence dans les établissements accueillant des enfants

LE MISP est la « routine de massage » qui correspond à l'enchaînement des 15 mouvements de ce programme.



Un concept unique

- Les enfants se massent les uns les autres
- Le massage se pratique sur les vêtements
- Les enfants massent :
la tête, les épaules, les bras, les mains et le dos
- Les enfants se demandent la permission avant de commencer
- Ils se remercient après le massage
- Aucun instructeur, aucun adulte ne masse les enfants
- L'instructeur montre les mouvements et guide les enfants



Le massage à l'école



www.misa-france.fr



Sa mission

« Que tous les enfants vivent l'expérience positive du toucher sain et nourrissant tous les jours, partout dans le monde. » - S. Héty et M. Elmsäter

De nombreux bienfaits

- Exerce un effet calmant et réduit le stress
- Améliore la concentration en classe
- Permet une meilleure connaissance de soi et de l'autre
- Favorise le respect de soi et des autres
- Diminue l'agressivité
- Apporte un meilleur fonctionnement du système nerveux
- Peut devenir un nouvel outil de gestion pour améliorer les relations entre les enfants ainsi que les relations familiales

LE PROGRAMME DE MISA

Le "**MISP**" (Massage In Schools Programme) est un programme avant-gardiste, qui contribue au bien-être des enfants, au respect de soi et des autres, ainsi qu'à la baisse de violence dans les écoles et les collectivités. La "**Routine**", qui est l'enchaînement de mouvements de ce programme, est déjà pratiquée par des milliers d'enfants sur toute la planète.

- ☺ Le Programme du **MISP** s'adresse aux enfants de **4 à 12 ans**, un **Mini-MISP** s'adapte aux **2 et 3 ans**.
- ☺ **Simple à mettre en place**, le Mini-MISP et le MISP demandent 3 à 6 interventions de l'instructeur, de trente minutes chacune.
- ☺ Composée de quinze mouvements (chacun illustré par une image) la "**Routine**" une fois acquise par les enfants, s'effectue en une dizaine de minutes.
- ☺ **La "Routine" se pratique entre enfants. Les enfants restent habillés.**
- ☺ Les parties massées sont **la tête, la nuque, le dos, les bras et les mains**.
- ☺ Elle peut se faire le matin, à l'arrivée en classe, ou au moment jugé opportun par l'enseignant.
- ☺ Les enseignants seront à même de mettre en place la "**Routine**" à chaque rentrée, dans leur propre classe.
- ☺ L'instructeur offre aux enseignants un kit pédagogique, des grilles d'observation et un certificat collectif.
- ☺ L'enfant apprend avec sa tête et aussi avec son corps : le Programme propose aussi des activités kiné-tactiles qui intègrent le mouvement et le toucher aux différentes matières scolaires.
- ☺ Le Programme de massage peut être vécu en famille, les instructeurs étant également formés pour enseigner aux parents à masser leurs enfants, et aux enfants à masser leurs parents.

MISE EN PLACE DE L'ACTIVITÉ

La pratique du massage à l'école gagne à être connue pour un monde meilleur.

L'instructeur qualifié MISA et sa qualité de membre effectif MISA France sont une garantie de la qualité de la mise en place de ce programme le MISP.

Mise en place de la "Routine" dans une classe

L'apprentissage de la "**Routine**" de 15 gestes, se fait par un instructeur qualifié MISA.

Les mouvements sont transmis progressivement, en 5 à 6 séances de 30 minutes, à raison d'une par semaine.

L'enseignant(e) est invité(e) à refaire les massages appris avec ses élèves pendant la semaine afin de mieux les assimiler.

Pendant la séance suivante, sont révisés les mouvements appris puis sont ajoutés les mouvements suivants ainsi jusqu'à la fin de la routine.



Sa mise en place est progressive, simple et rapide :

- 3 à 6 interventions de 30 à 45 mn
- Les enfants apprennent de manière ludique les 15 mouvements de la Routine de Massage
- Une fois acquise, la Routine prend à peine 10 mn

Instructrice qualifiée MISA :

Agnès BULTÉ

06 83 35 06 03

infos@poussedeyogi.com



Poursuivre l'activité

L'enseignant est invité à mettre en place la pratique de la "**Routine**" de massage comme un rituel dans la journée. Un climat serein s'installera en classe dont il bénéficiera autant que ses élèves.

L'instructeur peut également montrer d'autres formes d'application du massage, respectant la ligne de conduite de la méthode. Ces variantes ludiques peuvent aussi introduire l'apprentissage d'une matière au programme scolaire (calcul, français, géographie, etc.)