

# Massage de Guillaume

On commence un jour à droite, un jour à gauche.

L'enfant est allongé sur le dos.

Chaque mouvement doit être effectué 5 fois.

## Les jambes

**La jambe qui ne travaille pas doit rester tendue.**

1. On saisit le pied, on le plie et on le tend
2. On fait des cercles dans les deux sens
3. On replie la jambe sur le ventre pied flex, on tend la jambe pied tendu.
4. On fait des cercles avec la jambe pliée dans les deux sens. Si l'enfant bouge on le maintient avec une main sur le ventre
5. Jambe pliée, on plie la jambe sur le coté, puis sur l'autre côté (on ouvre et on ferme la cuisse).

**Quand on a fait les mouvements avec les deux jambes, on travaille les deux jambes ensemble.**

1. Jambes pliées, on fait des cercles avec le bassin, des deux côtés
2. Jambes pliées, on ouvre et on ferme les cuisses
3. Jambes pliées, on amène les genoux sur la gauche puis sur la droite (sur le ventre). Les hanches doivent rester à plat, on maintient l'enfant en posant la main sur l'épaule opposée au geste.
3. On tend les jambes, pieds flex maintenus (une fois, on tient 5 secondes)
4. Jambes tendues, on les lève en chandelle, pieds flex (une fois, on tient 5 secondes)

## Les bras

**On garde la main sur le coude pour que le bras reste tendu pendant l'exercice.**

1. On plie le poignet, vers l'intérieur et vers l'extérieur
2. On fait des cercles avec le poignet, dans un sens puis l'autre.
- 3 On pose la main à plat, le bras tendu. Elle va toucher l'épaule une fois avec la paume, une fois avec le dos de la main. On alterne, la main est tournée quand le bras est tendu, et la main à plat
- 4 On tend le bras latéralement, et la main va toucher l'épaule opposée
- 5 On tend le bras le long du corps, et on lève la main vers la tête
- 6 On fait des cercles avec les épaules, dans un sens, puis l'autre

**Quand on a fait les mouvements avec les deux bras, on travaille les deux bras ensemble.**

1. On allonge les bras le long du corps, les mains ouvertes bien à plat (et les jambes bien tendues) (une fois, on tient 5 secondes ... Je suis bien allongé)
2. Bras le long du corps, on les lève en même temps vers la tête
3. Bras allongés latéralement (= en croix), on les ramène vers le buste (ils se croisent les mains vont toucher l'épaule opposée)

## Sur le ventre

**Les bras sont tendus devant le visage.**

1. On plie le genou, le pied flex et on soulève la jambe (en maintenant le bassin)
2. On appelle l'enfant à droite et à gauche pour qu'il tourne la tête.