



**Commission scolaire  
des Hauts-Bois-de-l'Outaouais**

# Communiqué

*Pour publication immédiate*



**Céline Arsenault, à gauche, accompagnée d'une aide-soutien de l'école, Nicole Brousseau Charbonneau.**



**Mouvement de massage du dos.**



**Mouvement de massage du bras et de la main.**

### **MASSAGE-DÉTENTE**

## **Activité originale à l'école Laval**

**MANIWAKI, LE 8 AVRIL 2010-** Une activité assez originale est en cours à l'école Laval, de Ste-Thérèse-de-la-Gatineau, depuis quelques semaines : le massage détente.

Les élèves de Laval sont répartis en deux classes multi-niveaux (1-2-3, avec l'enseignante Diane Joanis, et 4-5-6, avec l'enseignante Shannie Jolivette). À toutes les semaines, depuis un mois, la trentaine d'élèves de l'école participent à cette activité, à raison d'une heure par semaine, sous la direction de Céline Arsenault, de Maniwaki. Mme Arsenault enseigne le massage de détente, une discipline de plus en plus populaire au Québec.

L'activité s'étend sur une période de six semaines et son but est d'inculquer aux jeunes les rudiments du massage de détente. Mme Arsenault, en six semaines, veut leur faire apprendre une routine de dix minutes, composée de quinze mouvements distincts. Ces mouvements sont pratiqués par équipes de deux élèves, chacun donnant et recevant le massage par alternance. À l'exemple des arts martiaux, dont les séances débutent et se terminent toujours par une salutation d'usage, la routine démarre et prend fin par une formule de politesse échangée entre les élèves.

«Le but est d'enseigner aux élèves des techniques qui leur permettent de se détendre et se reposer. L'entraide entre les deux membres qui composent l'équipe et le contact physique comptent pour beaucoup dans le bien-être et la relaxation que procure cette discipline», de dire Mme Arsenault.

Les enseignantes ont confirmé que les mouvements appris produisent des effets réels et rapides sur les élèves. «À chaque fois que vient Mme Arsenault, les élèves restent calmes et détendus plusieurs heures après son départ. Parfois, au cours de la semaine, lorsque les jeunes se montrent turbulents en classe, nous leur demandons de faire quelques mouvements et, par la suite, le calme revient assez rapidement», de dire Mme Jolivet.

Le massage de détente en milieu scolaire a vu le jour en Angleterre, sous l'impulsion du mouvement MISA (*Massage In School Association*), créé par deux fondatrices, une Anglaise et une Québécoise. Un des objectifs, à l'époque, était de promouvoir un bon climat au sein des écoles britanniques, fortement touchées par de persistants conflits entre Britanniques de souche et représentants des communautés ethniques. L'initiative a donné de bons résultats et, au fil des ans, le mouvement s'est répandu à travers le monde, pour rejoindre aujourd'hui un millier d'écoles dans une quinzaine de pays.

Au Québec, le massage de détente en milieu scolaire est très présent à Montréal et certains autres grands centres. Dans l'Outaouais, présentement, seules deux personnes sont qualifiées pour dispenser cet apprentissage, soit Mme Arsenault et une dame de l'Ange-Gardien, dont la clientèle regroupe surtout des garderies. Mme Arsenault vient de se lancer dans le domaine et l'école Laval constitue en quelque sorte son projet-pilote. L'année prochaine, elle projette de se tourner vers d'autres écoles et de s'adresser à d'autres clientèles, tels que les aînés.

-30-

Source : M. Charles Millar  
Coordonnateur du service de l'information et des communications  
Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais  
1 (819) 449-7866, poste 16239  
Site Internet : [www.cshbo.qc.ca](http://www.cshbo.qc.ca)