



La psychomotricité

Vers la rencontre de Mini Gigote...



C'est en nous promenant dans le monde de la petite enfance que nous avons fait la connaissance du *Grand sage de la psychomotricité*. C'est lui qui nous a rappelé que la mission des services de garde à l'enfance était de voir au bien-être, à la santé et à la sécurité des enfants qui leur sont confiés, celle de leur offrir un milieu de vie propre à stimuler leur développement sur tous les plans, de leur naissance à leur entrée à l'école et enfin, celle de prévenir l'apparition ultérieure de difficultés d'apprentissage, de comportement ou d'intégration.

Les services de garde éducatifs doivent, entre autres, offrir aux enfants un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et voir à l'adoption de comportements qui influencent de manière positive leur santé et leur bien-être. Ils contribuent, par exemple, à éveiller les enfants à l'importance de manger des aliments sains et au plaisir de bouger, de courir, de sauter et de jouer dehors. Ils se préoccupent autant de leur santé mentale que de leur santé physique.

Comme nous le savons, l'activité physique joue un rôle clé dans l'amélioration du mieux-être psychologique, social et physique des enfants. L'Association

canadienne pour la santé rapporte que les enfants devraient bouger pendant au moins 90 minutes par jour. Encouragez-les à faire de l'activité physique et vous les aiderez à :

- **Avoir plus d'énergie;**
- **Réduire leur stress;**
- **Améliorer leur posture et leur sommeil;**
- **Renforcer leurs muscles, leurs os et leurs poumons;**
- **Atteindre un meilleur poids santé;**
- **Réduire le risque d'avoir des maladies;**
- **Accroître leurs interactions sociales;**
- **Développer une meilleure capacité de concentration et de relaxation, ainsi qu'une plus grande attention.**

C'est suite à cette discussion avec le *Grand sage de la psychomotricité*, que nous avons fait la rencontre de Mini Gigote*...

Dans ce fascicule :

Vers la rencontre de Mini Gigote	1
Les orientations gouvernementales	2
Ce qu'en disent la recherche et les études	6
Les mises en application possibles	8
Initiatives de nos RSG	13
Les ressources disponibles	15
Bibliographie	17



* Tiré du Journal de Bord, distribué et conçu pour l'activité de lancement Bienvenue à bord III

Les orientations gouvernementales : loi, réglementation et normes

Les saines habitudes de vie

On en entend parler partout, bien manger, faire de l'exercice, être actif, et ce, depuis des années.

Vous vous rappelez de **ParticipAction**, qui a agi à travers le Canada de 1971 à 2001 pour promouvoir de saines habitudes alimentaires et **favoriser l'activité physique**? Leur slogan était: *L'important n'est pas de gagner, mais de participer...*

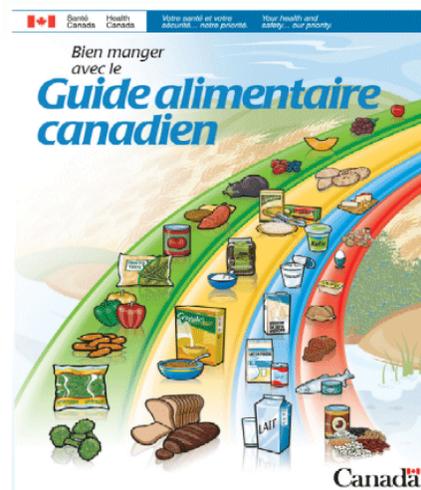
Et **Kino Québec**? C'est en 1978 que le gouvernement du Québec lançait officiellement le programme Kino-Québec avec la campagne « Viens jouer dehors ». Ce programme est aujourd'hui géré conjointement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux et les agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux. Doté d'une coordination nationale, **Kino-Québec** est présent dans l'ensemble des régions du Québec. La mission du programme **Kino-Québec** consiste à : promouvoir **un mode de vie physiquement actif** pour contribuer au mieux-être de la population québécoise.

Il y a aussi **Québec en forme**, qui a été fondé en janvier 2002, suite à une entente de partenariat entre la **Fondation Lucie et André Chagnon** et le gouvernement du Québec. **Québec en Forme** contribue à favoriser, par le soutien de projets de mobilisation

des communautés locales, l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un **mode de vie physiquement actif** chez les jeunes Québécois, de 0 à 17 ans inclusivement.

Le Centre Action Local de Limoilou (CAL Limoilou)
Le CAL Limoilou est un organisme qui est un prolongement de Québec en Forme, il répond aux besoins spécifiques de notre territoire. Il n'offre pas de services directement aux familles, mais supporte l'action des autres organismes afin de maximiser les réussites d'activités physiques et de promotion de saines habitudes alimentaires chez les 0-17 ans.

Notre organisation siège sur son comité de travail qui se penche sur le plan d'action qui inclurait également une nouvelle clientèle 0-5 ans.



Bien manger avec le guide alimentaire canadien, vous le

connaissez déjà, saviez-vous qu'il existe aussi le **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine**?



La Ville de Québec contribue, elle aussi, à cet effort collectif en offrant gratuitement des bains libres, des séances de hockey et de patin libres dans ses installations.

Vous voyez par ces quelques exemples la volonté de nos gouvernements à promouvoir de saines habitudes alimentaires et favoriser l'activité physique. Le gouvernement canadien, celui du Québec, les différents ministères, Santé et services sociaux, de l'Éducation, du Sport et du Loisir, les municipalités et même des organismes indépendants tel que la Fondation Lucie et André Chagnon conjuguent leurs efforts en ce sens.



Il n'est donc pas surprenant que nous, les services de garde, qui offrons des services à une toute jeune clientèle, soyons aussi appelés à **jouer ce rôle éducatif favorisant de saines habitudes de vie alimentaires et physiques**. Nous sommes donc reconnus comme étant un partenaire et professionnel de jeu significatif... Afin d'être considérés comme des collaborateurs incontournables, le ministère de la Famille et des Aînés a inscrit dès les premiers articles de sa loi l'approche que nous devrions retrouver dans tous les services de garde. Voyons voir :

L'article 5 de la loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance nous dit ceci :

« Afin d'assurer la prestation de services de garde éducatifs, le prestataire de services applique un programme éducatif comportant des activités qui ont pour buts

*1° de favoriser le **développement global** de l'enfant lui permettant de développer toutes les dimensions de sa personne notamment, sur le plan affectif, social, moral, cognitif, langagier, **physique et moteur**;*

2° d'amener progressivement l'enfant à s'adapter à la vie en collectivité et de s'y intégrer harmonieusement;

*Le programme éducatif comprend également **des services de promotion et de prévention visant à donner à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être.** »*

Pour mieux définir les actions qui y sont attachées, le programme éducatif cadre du ministère « Accueillir la petite enfance » suggère des réflexions en ce sens et l'on retrouve différents articles de règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance qui font des liens directs avec les saines habitudes de vie et alimentaires.

Accueillir la petite enfance

Dans « **Accueillir la petite enfance** », les objectifs des services de garde éducatifs sont clairement établis: en plus d'assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants, « ils offrent aux enfants un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et à l'adoption de comportements qui influencent de manière positive leur santé et leur bien-être. »¹

Le fondement théorique portant sur l'approche écologique que « le développement de l'enfant est influencé à la fois par ses caractéristiques biologiques (ce qui lui est inné), son environnement immédiat, et le contexte physique, socioéconomique et culturel plus large dans lesquels il vit, (ce qui est acquis après sa naissance). »²

Votre rôle consiste donc à influencer positivement l'enfant par le biais de son environnement immédiat. Pour ce faire le programme éducatif relève l'importance qu'ont l'aménagement et la structuration des lieux et celle des activités. Les lieux en plus d'être sécuritaires doivent être adéquats et modifiés selon les nécessités. Les activités variées répondent, quant à elles,

aux besoins de stimulation des enfants.

Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance

On retrouve notamment, les articles suivants :

Article 110 : « *Le prestataire de service de garde **doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils soient conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa, 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.** »*

Réflexion

Les saines habitudes alimentaires ont une portée plus large que le guide alimentaire canadien. Ainsi, dans ces occasions où notre réflexe se porte à offrir des gâteries alimentaires, il importe de se questionner sur ce que nous livrons comme message aux enfants. Les services de garde au Québec sont des milieux éducatifs et la portion plus gâterie n'appartient-elle pas aux parents qui sont les premiers responsables de leurs enfants?



Article 114 : « Le prestataire de services de garde doit s'assurer, **que chaque jour, à moins de temps inclément, les enfants sortent à l'extérieur** dans un endroit sécuritaire et permettant leur surveillance. »

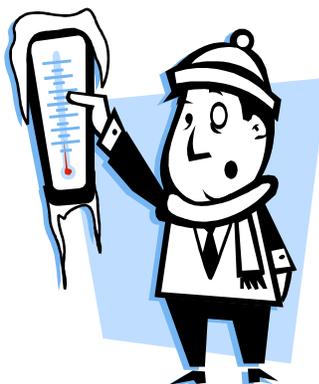
Réflexion

Quelles sont les conditions de temps inclément où nous ne pouvons pas jouer dehors? Le froid, la pluie, la neige sont-ils toujours des conditions de temps inclément? Il faut alors juger de l'intensité... Les fraîcheurs de l'automne sont différentes des froids rigoureux du mois de janvier, quelques gouttelettes de pluie sont différentes d'une averse...



À titre indicatif, la Société canadienne de pédiatrie a établi des barèmes permettant d'identifier plus facilement les temps incléments. Voici les tableaux :

		Température de l'air						
		5	0	-5	-10	-15	-20	-25
La vitesse du vent (km/h)	5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30
	10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33
	15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35
	20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37
	25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38
	30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39
	35	0	-7	-1	-20	-27	-33	-40
	40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41
	45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42
	50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42
	55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43
	60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	



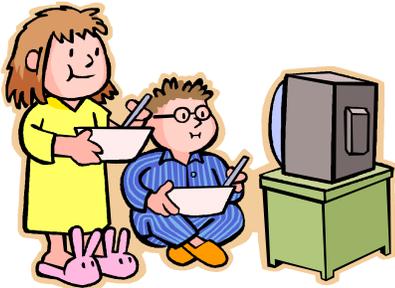
		Indice d'humidité(%)											
		90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
Température (°C)	21	28	27	27	26	26	24	24	23	23	22	21	21
	22	29	28	28	27	26	26	24	24	23	23	22	22
	23	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23
	24	33	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
	25	35	34	33	33	32	31	30	29	28	27	27	26
	26	37	36	35	34	33	32	31	31	29	28	28	27
	27	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
	28	41	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	29
	29	44	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	31
	30	46	44	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33



	Confortable pour les jeux extérieurs
	Attention
	Danger



Article 115 : « *Le prestataire de services de garde ne peut utiliser un téléviseur ou tout autre équipement audiovisuel que si leur utilisation est intégrée au programme éducatif.* »



Réflexion

Une des façons de rendre les gens plus actifs est de réduire les périodes d'inactivités. Le téléviseur, les jeux vidéo, l'ordinateur sont des activités qui rendent les enfants inactifs .

Le législateur (celui qui pense et écrit la loi) encadre et limite le temps d'écoute de la télévision au service de garde. Il prône un milieu éducatif qui favorise [...] « *des comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être* », ainsi qu'un développement global de l'enfant.

L'utilisation de la télévision pour développer la psychomotricité est, sans contredit, présenter des émissions ou DVD pouvant permettre à l'enfant de bouger de connaître les parties de son corps avec l'accompagnement de son éducatrice en milieu familial.

Bien sûr, il revient aux parents de choisir pour leurs enfants comment cela se vit à la maison.

Tournés vers l'avenir

Préparer l'entrée à l'école des enfants de milieux défavorisés ou en difficulté

Le niveau de développement d'un enfant à son entrée à l'école conditionne en bonne partie les premières étapes de sa scolarisation.

Prévenir l'échec scolaire nécessite d'agir tôt, au cours de la petite enfance et dès l'entrée à l'école.

Nous avons **un rôle éducatif** à jouer dans les saines habitudes de vie de l'enfant. Ce rôle sera d'autant plus reconnu que le plan de persévérance scolaire de la ministre de l'Éducation, Michelle Courchesne amènera les acteurs du milieu scolaire à regarder et à créer des liens professionnels avec les services de garde éducatifs.

Dans le plan de la ministre, « Tous ensemble pour la réussite

scolaire. L'école, j'y tiens! », treize voies de réussite ont été ciblées. La quatrième voie concerne la collaboration à établir entre les écoles et les services de garde.

Qu'est-ce que cela à voir avec les saines habitudes de vie?

Voyons plutôt ceci.

Une étude nationale des enseignants de maternelle effectuée par le *National Center for Educational Statistics* a montré que les enseignants considéraient les enfants comme « aptes » s'ils étaient en bonne santé physique, bien reposés et bien nourris, capables de communiquer oralement leurs besoins, désirs et pensées, curieux et enthousiastes face à de nouvelles activités. Étonnamment, les enseignants n'accordaient pas d'importance particulière aux compétences en calcul, en lecture ou en écriture.³

On voit ici, que les attentes du

milieu scolaire, ne portent pas sur les connaissances des lettres et des chiffres. Les attentes portent, entre autres, sur des caractéristiques **de saines habitudes de vie et alimentaires et les habiletés sociales**. D'ailleurs, ces dernières feront l'objet d'un prochain fascicule.

Le rôle que vous jouez en favorisant de saines habitudes de vie et alimentaires, vous le constatez à une grande portée, bien au-delà du respect de la loi et des règlements...

Approfondissons et voyons ce qu'en disent la recherche et les études...

Il est essentiel de mettre en place différents moyens pour favoriser les saines habitudes de vie. C'est pour la vie...

Ce qu'en disent la recherche et les études

L'importance d'une intervention précoce en psychomotricité

Saviez-vous que les enfants issus de milieux défavorisés sur le plan socioéconomique présentent des retards de développement psychomoteur, souvent très marqués ?

Le jeune enfant dont la motricité n'a pas atteint un état satisfaisant de développement est susceptible de vivre des difficultés d'apprentissage dès ses premières années de scolarisation.⁶

En fait, qu'entendons-nous par psychomotricité ?

Selon **Québec en forme**, la psychomotricité c'est :

- Le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps.
- Le développement des habiletés mentales par le mouvement.

Il précise que **les activités de psychomotricité permettent :**

- de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale).
- de favoriser la concentration et la mémoire des enfants (habiletés mentales).

Le **programme éducatif**, quant à lui, va encore plus loin lorsqu'il fait référence à la dimension physique et motrice. En effet, il aborde les besoins physiologiques et sensoriels de l'enfant. Pour développer l'aspect sensoriel, le milieu de garde éducatif stimule d'abord la perception sensoriel du poupon, puis du trottineur, en le mettant en contact avec des

couleurs et des formes, des sons, des odeurs, des saveurs et des textures. L'enfant devient également avec le temps de plus en plus autonome dans sa capacité de satisfaire ses besoins physiques primaires: manger, s'habiller ou aller à la toilette seul. Cette autonomie devra idéalement être acquise avant l'entrée à la maternelle.



L'importance du mouvement

Le mouvement est la seule chose qui unit tous les niveaux du cerveau chez les jeunes enfants d'âge préscolaire et scolaire. Jusqu'à l'atteinte de l'âge de maturation (qui est complète vers 9-10 ans pour les filles et à la puberté pour les garçons), les enfants ont grand avantage à utiliser le mouvement pour consolider leurs apprentissages.⁷

L'enfant de 2 à 7 ans fait des progrès importants au niveau moteur, c'est une période charnière pour lui. Cette période permet de constituer les habiletés

motrices fondamentales. On parle de nature fondamentale, car ces mouvements vont servir d'assise à toutes les formes de mouvements spécialisés.

Ainsi, l'enfant doit acquérir, dans les six premières années de sa vie, les mouvements fondamentaux et les exécuter avec **coordination, souplesse, précision, rapidité et équilibre**. Ces «mouvements » constituent la base de ses activités ludiques et procurent à l'enfant la coordination nécessaire à l'apprentissage de l'écriture et de la lecture.⁸

Autrement dit : « **si je connais bien mon corps, je peux mieux l'utiliser!** »



La motricité globale, c'est une base majeure dans le développement de l'enfant. Elle sollicite principalement les « grands muscles » du corps. Marie-Josée Berberi, ergothérapeute au CREDE, souligne l'importance de favoriser le développement de la motricité globale de façon à mettre en place les bases essentielles au développement de la motricité fine.

Pour développer **une bonne motricité fine**, il est primordial de développer de bons muscles et mouvements aux épaules (grands mouvements) pour faciliter les manipulations avec les mains. Avant de prendre et utiliser un crayon correctement, il est également nécessaire de bien préparer la musculature des mains et des doigts.⁹

Puisque le mouvement est un des premiers modes de communication de l'enfant, les adultes doivent soutenir ce moyen d'expression naturel dans les années précédant l'entrée à l'école.

Ruth Strubank, 1991

La stimulation du développement physique de l'enfant pour une préparation à l'école !

La direction de la Santé publique définit la maturité scolaire, comme étant le degré de préparation des enfants pour l'école. Elle prend en considération les cinq dimensions du développement de l'enfant. Le domaine de la santé physique et du bien-être fait partie de ces cinq éléments. Il est défini ainsi : « le développement physique général, motricité fine et globale, prépara-

tion physique pour entamer la journée d'école (alimentation et habillement adéquats), propreté, ponctualité, état d'éveil. »⁶

En tant que **service de garde éducatif, faciliter l'entrée de l'enfant à l'école est l'un de nos objectifs**. En lui proposant toutes sortes de stimulations, les services de garde favorisent l'actualisation du potentiel de l'enfant et lui offrent la possibilité d'acquérir plusieurs attitudes ou habiletés qui lui seront utiles au moment de son entrée à l'école. La confiance en soi, le goût d'expérimenter, d'exprimer son point de vue, une bonne capacité d'attention et de concentration, la capacité de résoudre des problèmes, une bonne motricité globale et fine, un langage clair et un vocabulaire étendu constituent en effet autant d'atouts susceptibles d'assurer à l'enfant une entrée réussie à l'école.⁷

Les activités psychomotrices visent donc à :

Acquérir les habiletés de base nécessaires à l'apprentissage de :

- l'écriture;
- la lecture;
- le calcul;
- placer les enfants en situation de réussite;
- améliorer leur estime de soi;
- améliorer leur concentration;
- développer leur souplesse, leur précision, la qualité et la rapidité du mouvement fin;
- développer une structure de pensée, un sens de l'organisation et une bonne discipline;
- leur donner le goût de l'activité physique.

Les activités psychomotrices

proposées aux enfants en service de garde, favorisent donc l'apprentissage par le jeu ainsi que le développement global de l'enfant. Le développement de la dimension physique et motrice principalement stimulé par des activités invitant les enfants à bouger, a comme principal objectif de développer les habiletés suivantes:

- **Les habiletés motrices** (agilité, endurance, équilibre, etc.) comprenant la motricité globale (s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, saisir un objet, etc.) et la motricité fine (dessiner, enfiler des perles, découper...) ainsi que la latéralisation c'est-à-dire la différenciation et la dominance de l'un ou de l'autre côté de son corps.
- L'acquisition de ce qu'on appelle son **schéma corporel** qui permet à l'enfant d'établir les frontières de son corps et de mieux en situer les limites.
- La **perception sensorielle** (les couleurs, formes, sons, odeurs, saveurs et textures) et la conscience kinesthésique (conscience d'être couché, assis ou debout) ainsi que sa coordination œil main.



**À vous de jouer !
À vous de bouger !**



Les applications possibles

Les facteurs favorisant un déroulement harmonieux des activités psychomotrices en service de garde

Une planification d'activités débute par **l'observation** du groupe d'enfants. Il est important de tenir compte de leurs habiletés, leur âge, leurs intérêts et leurs besoins. À cet effet, Francine Godin précise dans son article « **L'animation des activités psychomotrices** » sur le site www.petitmonde.com:

« L'éducatrice devra organiser des activités qui correspondent au niveau d'habiletés des enfants du groupe puisque des exigences trop grandes peuvent les décourager. Tous les enfants doivent pouvoir atteindre les objectifs du jeu; celui-ci ne doit donc pas exiger la maîtrise d'habiletés trop spécialisées. Il faut varier souvent les situations de jeux et de défis; les enfants, tout comme nous, n'aiment pas la répétition continue des mêmes activités. »



L'éducatrice doit **planifier** son activité, **organiser** son matériel de jeu, **définir** le lieu pour que l'activité se déroule de façon harmonieuse. Dans la planification de vos activités, il est important d'aménager les lieux adéquatement. Par contre, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir de grands espaces pour réaliser de belles activités psychomotrices. **L'attitude de l'éducatrice** est aussi un élément déterminant dans l'animation des activités psychomotrices. Celle-ci doit être dynamique, parler clairement et

donner des consignes simples. Il est important de s'assurer que les enfants soient attentifs; placez-les près de vous et accompagnez-les dans l'activité. Les **démonstrations** sont aidantes dans la réalisation de l'activité, car **l'enfant apprend par imitation**. Les **activités extérieures** doivent, elles aussi, être planifiées et organisées puisque durant les périodes de jeux libres à l'extérieur, on retrouve peu d'enfants s'adonnant activement à des activités rigoureuses. Donc, d'où l'importance de structurer vos activités extérieures afin de faire bouger davantage les enfants. Ces dernières permettent de dépenser le trop plein d'énergie et font partie des **saines habitudes de vie**.

Dans ses **interventions**, l'éducatrice portera une attention particulière pour **encourager** le groupe et aussi l'enfant de façon individuelle. Elle doit soutenir l'enfant tant dans ses progrès moteurs que dans ses progrès sociaux. Elle doit être disponible et soutenir ceux qui éprouvent plus de difficultés et **ainsi les accompagner dans leur capacité motrice** afin de les encourager, au besoin, par des renforcements. Ceux-ci peuvent prendre la forme notamment de contacts physiques, sourires, clin d'œil, etc. L'éducatrice doit avoir la capacité de dédramatiser les

situations difficiles en utilisant l'humour. Elle doit favoriser la **communication positive** dans son groupe, valoriser **l'entraide** et encourager les petits qui se partagent les règles et les stratégies entre eux. Elle doit transmettre aux enfants les valeurs de respect comme le respect : du matériel, la coopération dans l'équipe.

Suite à l'activité réalisée, la rétroaction et la réflexion avec les enfants permettent :

- de savoir ce que les enfants ont apprécié ou moins apprécié de l'activité;
- de savoir ce que les enfants ont appris ou découvert au cours de l'activité;
- de se questionner sur l'activité proposée, sur nos pratiques;
- de réajuster nos activités et nos interventions.

Comme vous pouvez le constater, ces quatre étapes :

1. **observer**
2. **planifier & organiser**
3. **intervenir**
4. **la rétroaction & la réflexion,**

représentent le processus d'intervention éducative du programme éducatif « **Accueillir la petite enfance** ».

Vous trouverez dans les pages suivantes des suggestions d'activités psychomotrices...

Suggestions d'activités pour développer les habiletés motrices

La motricité globale

Jeux pour développer le tonus musculaire

- **Jeu de la brouette** : tenir les jambes de l'enfant et celui-ci doit marcher sur ses mains.
- **Jeu de la bicyclette à 2** : se coucher sur le dos, coller les pieds des deux cyclistes et pédaler. Vous pouvez chanter la chanson « Violette »,
Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept Violette,
Violette. Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept Violette en bicyclette.
- **Jeu du crabe** : marcher sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol (M).
- **Jeu de la grenouille**: demander aux enfants de faire des sauts de grenouille le plus haut possible.
- **Jeu de la planche à repasser**: les enfants se couchent sur le ventre et se soulève sur leurs avant-bras. Seulement les pieds et les avant-bras peuvent toucher le sol, l'adulte passe près d'un enfant et fait semblant de repasser un vêtement.



Jeux pour développer l'équilibre

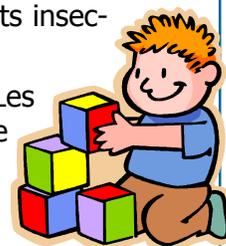
- **Jeu marcher sur la pointe des pieds** ensuite, marcher sur les talons.
- **Jeu marcher avec un objet sur la tête** : lorsque l'exercice est maîtrisé, vous pouvez ajouter un niveau de difficulté qui est de passer par-dessus un obstacle (ex : un coussin).
- **Se tenir sur un pied** et rester le plus longtemps possible et ensuite sur l'autre pied.

Jeux pour développer la coordination

- **Jeu de lancer** : un toutou, foulard ou autre objet léger.
- **Les différents jeux de cibles**, par exemple : quilles, jeu de poches, ballon panier etc.
- **Jeu de serveur (course à relais)**: mettre des petites balles de ping-pong dans un plateau et l'enfant doit marcher d'un point à l'autre sans faire tomber les balles.
- **Faire du « work out »** au son de la musique.

La motricité fine

- **Jouer avec des épingles à linge** : par exemple faire des sculptures, étendre des vêtements.
- **Jouer avec de la pâte à modeler** (ajouter des ciseaux).
- **Enfiler des perles**, enfiler les lacets de souliers.
- **Habiller une poupée**.
- **Se déguiser, et boutonner une chemise**.
- **Monter et descendre une fermeture éclair**.
- Prendre une balle de tennis, la couper en deux et jouer au **Pac-man** qui mange (petits insectes ou autre).
- **Utiliser des pinces** pour les pâtes ou salade, placer des petits objets dans un bac. Les enfants doivent prendre les différents objets avec la pince et les placer dans un autre bac.
- **Jouer aux blocs**.
- **Visser et dévisser les couvercles** de pots de différentes grosseurs.
- **Visser et dévisser des vis** dans un morceau de bois avec un tournevis (bien sabler préalablement le morceau de bois).



La latéralisation

Jeux pour développer la *différenciation de l'un ou de l'autre côté*



- Jeu de marelle.
- Jeu de soccer : placez différents obstacles dans la pièce. L'enfant doit passer entre les obstacles tout en manipulant le ballon du pied gauche si l'obstacle est à gauche et à droite si l'obstacle est à droite.
- Visser et ouvrir une bouteille ou un pot.
- Jouer au xylophone.
- Jeux de clouage.
- Jouer avec un ruban rythmique (bâton avec un grand ruban).
- Jeu de course à relais. Les enfants doivent marcher en tenant dans la main droite une cuillère à soupe qui contient un haricot. Ensuite, refaire l'activité en utilisant la main gauche.

Jeux pour développer la *dominance droite-gauche*

- TRUC : pour aider les enfants à reconnaître leur droite de leur gauche, vous pouvez mettre un bracelet ou un élastique au poignet droit des enfants.
- Demander aux enfants de faire un pas à droite, toucher son nez avec sa main gauche, sauter sur son pied droit, lever sa main gauche, faire un bond vers la droite etc.

Jeux pour développer le schéma corporel

Jeux pour développer la structuration spatiale (capacité de se reconnaître dans l'espace)

Dans un premier temps, il faut s'assurer que l'enfant connaît bien son schéma corporel. Les activités qui vous sont proposées vont permettre aux enfants de se situer, de s'orienter et de se déplacer dans l'espace par rapport à ce qui les entourent et vont aussi permettre de distinguer les signes graphiques et numériques (par leur forme, leur grosseur et leur orientation).

Avant d'aller plus loin...

Les connaissances spatiales se définissent par les notions de : **dedans/dehors, devant/derrière, sur/sous, dessus/dessous, droite/gauche, loin/près, contre, entre, à côté, autour.**

- Jouer avec les enfants en plaçant un personnage derrière une maison, en haut, etc. Utiliser un dessin ou un livre et demander aux enfants de vous identifier ce qui est en haut de l'arbre, qui est dans l'auto, etc.
- Fabriquer des cabanes avec des chaises et couvertures et une cabane en utilisant une table.
- Le jeu de « Jean dit ».
- Jeu de flèches : placer au sol, des flèches dans la maison (au sol et sur les murs) et demandez aux enfants de suivre les flèches.
- Jeu de l'aveugle : posez un bandeau sur les yeux des enfants et accompagner l'enfant en lui tenant la main et vous vous déplacez dans l'espace tout en prenant différentes directions. Lorsque vous arrêtez, l'enfant doit dire où il croit être rendu.
- L'activité de jouer à la cachette.
- Faire un parcours psychomoteur dans lequel les enfants doivent passer derrière un banc, passer entre deux chaises, passer sous la table, passer par-dessus un coussin, etc.
- Faire le jeu pas de géant, pas de souris.
- Faire le jeu la queue de l'âne : cacher les yeux de l'enfant et celui-ci doit aller placer la queue de l'âne au bon endroit.
- Tous les jeux qui font référence aux notions de : **gros/mince, grand/moyen et petit, large/étroit, creux/plat, plein/vide, plus que/moins que, beaucoup/peu, entier/moitié.** Par exemple : placer des objets selon leur grosseur, placer des flèches (faites sur un papier) par terre et l'enfant doit trouver la flèche qui n'est pas dans le même sens que les autres.

Jeux pour développer le schéma corporel

Jeux pour développer la structuration temporelle

Cette notion est parfois difficile à acquérir chez les enfants. Cette connaissance les aidera pour les apprentissages de la lecture qui fait référence aux événements passés, présents et futurs. Ce sont des termes tels que : **avant/après, hier/aujourd'hui, minute/heure, matin/midi, printemps/été, en premier/en dernier, demain, journée/semaine, soir/nuit, automne/hiver**, etc. qui peuvent être utilisés.

- Mimer des gestes de la vie qui se font, soit le matin, soit le soir. Les enfants doivent dire si la situation se déroule tôt ou tard dans la journée, des activités en lien avec les saisons (vêtements).
- Faire des bruits de la vie courante.
- Placer 10 objets différents sur une table, vous prenez ensuite trois objets l'un après l'autre, ex : crayons, auto, couteau. L'enfant doit nommer dans quel ordre les objets ont été pris.
- Mimer l'habillement du matin.
- Poser des questions qui commencent par « QUAND », ex : Quand prends-tu un parapluie?
- Poser la question sur combien de temps ça prend pour t'habiller (minutes, heures, journée)?
- Les enfants doivent ranger tous les jouets avant que M. Horloge sonne (utilisez une minuterie).
- Jeu « lancer un mouchoir dans les airs » et les enfants doivent s'asseoir **avant** que le mouchoir touche par terre (avant, en même temps, après).

Connaissance des parties du corps

- Ayoye, j'ai mal! Vous devez montrer et nommer la partie du corps qui vous fait mal. Les enfants doivent nommer la partie du corps ex : le pied et ensuite soigner la blessure avec une baguette magique.
- Chanter la chanson « Savez-vous planter des choux? » en utilisant les différentes parties du corps.
- Laver une poupée et nommer les différentes parties du corps en jouant.
- Jouer à « Jean dit... » Ex : « Jean dit touche ton nez », les enfants doivent toucher leur nez, si vous ne dites pas « Jean dit », les enfants ne doivent pas bouger.
- Chanson « Tête épaule » :
Tête, épaules, genoux, orteils, genoux, orteils,
genoux, orteils.
Tête, épaules, genoux, orteils, yeux, nez, bouche,
oreilles.



Orientation et l'organisation corporelle

- Jouer au miroir : vous devez vous placer face aux enfants et ceux-ci doivent reproduire les positions et les gestes que vous faites.
- Jeux de mimes : placer des images d'animaux, d'objets, des métiers etc. À tour de rôle, un enfant pige une carte et doit mimer ce qui se retrouve sur sa celle-ci et les autres doivent deviner ce qui est mimé.
- Les chaises sont en feu : placer plusieurs chaises dans la pièce et demander aux enfants de passer sous les chaises et ce, sans toucher les pattes de chaises.
- Attention M. Horloge! Activité pour la période d'habillement. Utilisez une minuterie et les enfants doivent avoir terminé de s'habiller avant que M. Horloge sonne (une minuterie pourrait être utilisée pour les enfants qui sont en mesure de réaliser cette activité).



Jeux pour développer la perception sensorielle

- Jeu « Rock'n'roll » : il s'agit de danser au rythme de la musique (notion de base pour l'acquisition de la marche, course et du saut).
- Faire des mouvements de pédalage avec les jambes du bébé (idéal au changement de couche), cette activité permet la prise de conscience de ses jambes.
- Déposer quelques coussins sur le sol : l'enfant s'exercera à passer par-dessus, cet exercice favorise la marche à quatre pattes ainsi que la coordination.
- Faire rouler un ballon vers l'enfant qui est assis par terre et lui demander de le faire rouler vers vous.

Jeux pour développer le rythme

- Les enfants doivent marcher en suivant le rythme de la musique (ensuite, en courant, en sautillant, en imitant l'éléphant, cheval, souris, lapin, etc.).
- Les enfants doivent reproduire avec leurs mains le même rythme que vous venez de faire.
- Frapper avec un bâton sur un tambour ou couvercle d'un plat et reproduire des sons faibles et forts, rapides, lents. Ensuite, demander aux enfants de vous dire comment était le son.
- Danser au rythme de la musique (ajouter des foulards).
- Demandez aux enfants ce qui est le plus vite ou le plus lent entre :
Un chien et un cheval
Une tortue et un lapin
Un avion et un train
- Demander aux enfants de reproduire les séquences (dessiner) :
Un carré, un cercle, un triangle, un carré, un cercle...



Il est important et parfois nécessaire de prendre un temps d'arrêt avec vos lunettes de professionnelles pour observer les enfants dans leur spontanéité et leur créativité motrice et ce, afin de pouvoir le partager avec les parents. Ceux-ci seront alors en mesure de voir toute la pédagogie réalisée au quotidien avec leur enfant.



Gigotons et amusons-nous ensemble !
Voilà un moyen de grandir ensemble...

Initiatives de nos RSG

Les trésors de Johanne

Johanne Gravel nous fait découvrir les trésors qu'elle utilise avec les enfants de son milieu de garde. C'est au fil des années et de l'expérience qu'elle a acquise qu'elle a développé divers outils. Son matériel est simple, très accessible et provient, pour la plupart, de surfaces commerciales bien connues.



Jeu des petits singes : les enfants doivent enfiler les singes par les bras, un à un jusqu'à une chaîne se forme (le nombre de singes en fonction de la capacité de l'enfant). Ensuite, le défi est de se déplacer dans la maison en essayant de ne pas faire tomber les singes. Cette activité fait appel à la **motricité fine** et **motricité globale**

Un bac dans lequel on trouve des carrés d'éponges. Le jeu consiste à prendre les éponges avec une pince pour pâtes alimentaires. **Motricité fine**



Sac de boutons de différentes couleurs et formes. Le jeu consiste à placer les boutons dans une boîte d'œufs, par formes ou par couleurs. **Motricité fine**

Jeu de Pac-man. Pour fabriquer le jeu, il s'agit de prendre une balle de tennis qu'on coupe en deux. Le jeu consiste de prendre de petits objets (ex : insectes en plastique, petits pompons, etc.) en pinçant sur la balle pour faire une ouverture. **Motricité fine et globale**



Utiliser une boîte à plusieurs petits compartiments. Y déposer autant de différents petits objets qu'il y a de compartiments. Le jeu consiste à placer les objets dans les compartiments. **Sérialisation** : faire des séries et **motricité fine**

Merci à Johanne, Ginette son assistante et les enfants du milieu de garde.

Lors de la démonstration des jeux les enfants ont démontré beaucoup de plaisir.

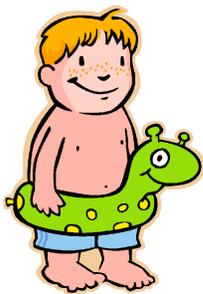
Initiatives de nos RSG



À l'eau avec Katia

Katia Lamoureux, nous fait part d'une autre façon de vivre la psychomotricité avec les enfants. Il y a quatre ans, Katia a fait la découverte d'aller à la piscine avec une personne qui travaillait, elle aussi, dans le domaine de la petite enfance. Toutefois, avec les changements survenus en 2006, Katia s'est retrouvée seule mais ayant toujours le grand désir de poursuivre cette activité aquatique. Elle décide donc de lancer un appel à d'autres RSG, qui ont aussi à coeur de faire bouger les enfants. Maintenant, 3 autres RSG de notre BC accompagnent Katia dans cette sortie. Elles réservent la piscine 6 fois par année (3 fois à l'automne et 3 à l'hiver).

Afin d'assurer la sécurité, Katia a mis en place certaines règles: deux sauveteurs sont embauchés (prix abordable) pour le temps de l'activité, les vestes de flottaison sont utilisées pour tous les enfants (sauf si le parent est présent) et elle invite les parents à venir vivre cette expérience avec leur enfant.



C'est à pied que Katia, son groupe d'enfants et les autres RSG se rendent à la piscine. À la fin de l'activité, les parents viennent chercher leur enfant à la piscine, car les petits bouts de choux ont dépensé beaucoup d'énergie!



Naturellement, cette activité de piscine fait appel à la motricité globale et permet de développer d'autres mouvements. De plus, en marchant pour se rendre à la piscine, les enfants profitent du grand air et explorent les environs...

Merci à Katia et à tous les baigneurs pour l'invitation.

Ressources



Sur le web

www.quebecenforme.org

www.crede.ca (voir onglet Ergotrucs)

www.creactifmedia.com

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_guide_act_exterieures.pdf



En prêt au bureau coordonnateur

Valises pédagogiques

Pourquoi ne pas emprunter une valise pédagogique? Chacune d'entre elles propose une activité psychomotrice...



Préparez votre enfant à l'école : 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans.

Demain, l'école... Comment préparer vos petits bouts de choux à cette nouvelle expérience ? L'auteur, enseignante et spécialiste de l'enfance, vous offre 500 réponses à cette question embêtante, 500 jeux simples et amusants conçus pour favoriser le développement psychomoteur de l'enfant au fil de ses activités quotidiennes. Tous ceux qui suivent de près la croissance de l'enfant, que ce soit à la maison, à la garderie ou à la maternelle, trouveront dans ce livre une source inépuisable d'idées. Boutons, cure-dents, pailles, bouts de laine, journaux, pinces à linge..., tout peut servir. Il ne vous reste plus qu'à laisser parler votre imagination. Ces 500 jeux peuvent vous en inspirer une infinité d'autres.

Guide sur les activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies

Ce guide sur les activités extérieures s'adresse aux éducatrices et éducateurs des centres de la petite enfance et des garderies. Il leur sera d'une aide précieuse dans l'organisation et la réalisation d'activités enrichissantes pour les enfants.

Fiches sur les activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies

65 fiches d'activités pour amener les enfants dehors dans un cadre structuré qui, en même temps, permettent aux enfants de s'exprimer pleinement.



En prêt au bureau coordonnateur



Guide du MFA sur les activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies

Jouer dehors fait partie du quotidien des enfants dans les centres de la petite enfance et les garderies. Nous possédons là un merveilleux moyen de permettre aux enfants de se développer globalement, et c'est l'approche privilégiée par le programme éducatif des centres de la petite enfance.

Les activités et les sorties structurées que l'on y présente profiteront aux enfants. Grâce à la démarche qu'il propose et aux fiches d'activités qui l'accompagnent, ce guide vient combler un besoin bien réel et, à ce titre, il trouvera assurément une place de choix dans le coffre à outils de tous ceux et celles qui veillent au développement des enfants, les parents bien sûr, mais tout particulièrement les éducatrices et les éducateurs.

Recueil d'activités L'arbre enchanté

Recueil simple dans lequel les activités sont répertoriées sous différents thèmes. Chaque thème comprend diverses activités qui stimuleront, autant que possible, toutes les sphères de développement. Ces dernières sont clairement expliquées afin de permettre de mieux cibler les activités.

50 courses et défis psychomoteurs

Des activités psychomotrices adaptées pour chacun des groupes d'âge de 18 mois à 6 ans, favorisant l'exploration et la manipulation chez les enfants plus jeunes et la collaboration, la rapidité et l'habileté chez les plus vieux.



Trousse Mini Gigote

Une trousse d'animation de jeux actifs incluant 50 jeux actifs avec plus de 100 variantes et 50 détentes.

50 jeux de balles et ballons pour le préscolaire

Des jeux, autant pour l'intérieur que pour l'extérieur, favorisant le développement de tous les aspects psychomoteurs de l'enfant.

L'ABC de la psychomotricité

Cet ouvrage regroupe les différents aspects et étapes du développement psychomoteur de l'humain et des suggestions d'exercices psychomoteurs.



Bibliographie, références, sources utilisées

Les orientations gouvernementales : loi, règlements et normes

¹ MINISTÈRE FAMILLE ET AÎNÉS « Accueillir la petite enfance » le programme éducatif des services de garde du Québec, Mise à jour, Publication du Québec, 2007 page 8

² MFA « Accueillir la petite enfance » le programme éducatif des services de garde du Québec, Mise à jour, Publication du Québec, 2007 page 8

³ CENTRE D'EXCELLENCE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS RIMM-KAUFMAN
"Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants", 2005

LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, "Chartes des facteurs vent-froid et des indices de chaleur"

Ce qu'en disent la recherche et les études

⁶ AGER, STEEVE, Conseiller en activité physique Québec en Forme "Le développement psychomoteur"
"L'expérience de Québec en forme"

⁷ ALMENDAREZ BARRON, MARIA "Surprising truths the implication of brain research"

⁸ DOYON, LOUISE "Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de deux ans"

⁹ BERBERI, MARIE-JOSÉE "Avant de lire & écrire, est-ce que je peux encore m'amuser?" Pour les enfants de 3 à 5 ans, CREDE.

¹⁰ AGENCE DE LA SANTÉ ET DSE SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL "Enquête sur la maturité scolaire des enfants Montréalais"

¹¹ MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS "Accueillir la petite enfance"

Les applications possibles

QUÉBEC EN FORME (vis ton énergie), « Le cahier d'activités de psychomotricité pour la maison ».

Son site internet : www.quebecenforme.org

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS "Accueillir la petite enfance"

www.petitmonde.com

FERLAND, FRANCINE. « Le développement de l'enfant au quotidien (du berceau à l'école primaire). » Hôpital Sainte-Justine

Fascicule sur la psychomotricité, octobre 2009
Conception et réalisation : CPE-BC Québec-Centre
© Tous droits réservés

