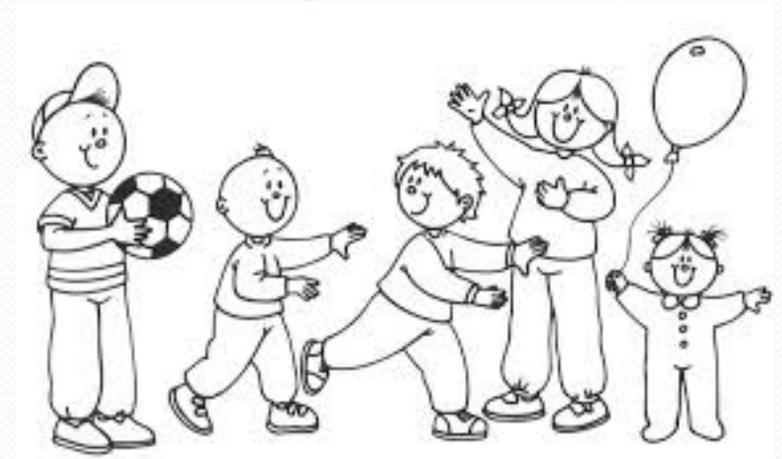


Atelier de psychomotricité

Présenté par
Maryse Bourbeau
et
Dominic Martin



Le 6 février 2015
École Joseph-Hermas-Leclerc



Faisons connaissance!

- Qui êtes vous ?
- D'où venez-vous?
- Vos attentes ?



Objectifs de la rencontre

- 1- Reconnaître l'importance de la motricité et de la psychomotricité dans le développement global de l'enfant.
- 2- Cerner les éléments constitutants de la psychomotricité.
- 3- Expérimenter des jeux et contextes favorisant le développement global de l'enfant.

La psychomotricité ...C' est quoi

C'est l'étude de la relation entre le corps, les mouvements et les fonctions mentales de l'enfant.



Elle vise l'acquisition des concepts par des actions motrices. Elle contribue donc à l'acquisition des préalables scolaires (ex:santé physique et bien-être, autocontrôle) et à l'atteinte de plusieurs compétences du préscolaire. (lecture,écriture,mathématique)

Elle favorise également le développement global de l'enfant à travers l'activité corporelle, car elle implique le développement moteur, social, affectif, cognitif, et langagier.

Pourquoi la psychomotricité?

- Car elle est située dans la période charnière du devenir moteur de l' enfant (3-7ans).
- Période où les habiletés motrices fondamentales sont en plein développement.
- Ces habiletés motrices serviront ensuite d' assise à toutes les formes de mouvements spécialisés.

Donc... les expériences motrices que fait l' enfant du préscolaire deviennent essentielles!..

AGIR avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur.

Sens de la compétence:

1. Cette compétence contribue au développement psychomoteur, par les jeux d'action et la pratique quotidienne d'activités physiques.
2. Selon la nature des expériences sensorielles ou motrices, il y aura un lien avec les compétences transversales.
3. Cette compétence se développe plus particulièrement en pratiquant des jeux moteurs et sensoriels, des activités artistiques et des activités à l'extérieur de la classe ou de l'école (gymnase, parc et cour d'école).

Site du ministère de l'éducation, du loisir et du sport, enseignement au préscolaire.

QUÉBEC EN FORME
VIS TON ÉNERGIE



Chaque notion en psychomotricité est explorée **sous trois aspects** qui doivent être respectés selon un ordre chronologique (De Lièvre & Staes. 2006)

- 1. L'aspect du vécu corporel (moteur) : le niveau VÉCU.
- 2. L'aspect des manipulations (sensori-moteur) : le niveau MANIPULÉ (étape du semi-concret).
- 3. L'aspect « papier-crayon » (perceptivo-moteur) : le niveau REPRÉSENTÉ (étape du concret).

Exemple

Processus d'apprentissage de la notion du carré.

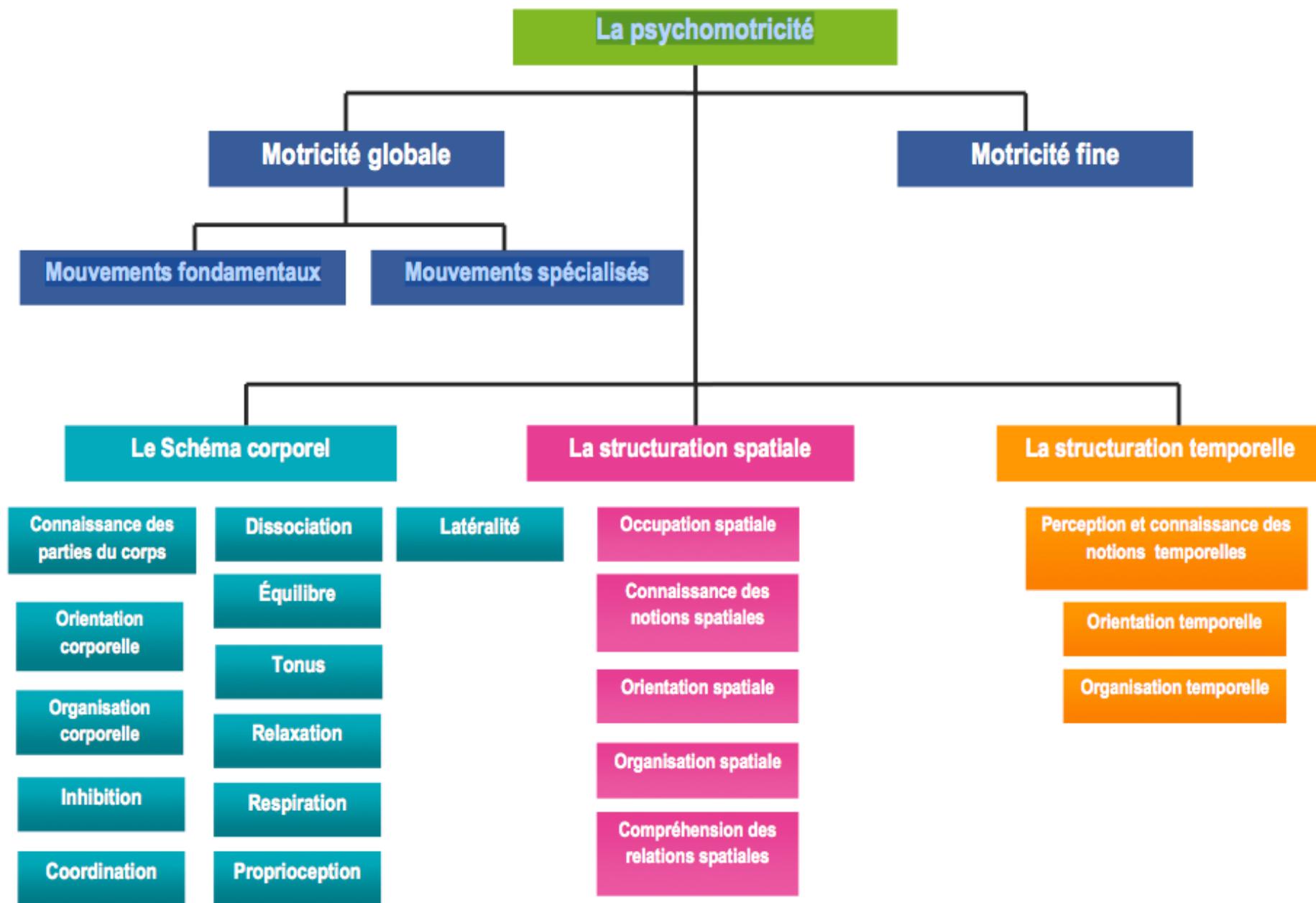
- L'enfant entre et joue dans une boîte de carton = VÉCU
- L'enfant fait des constructions avec des cubes géants = MANIPULÉ
- L'enfant dessine des carrés = REPRÉSENTÉ



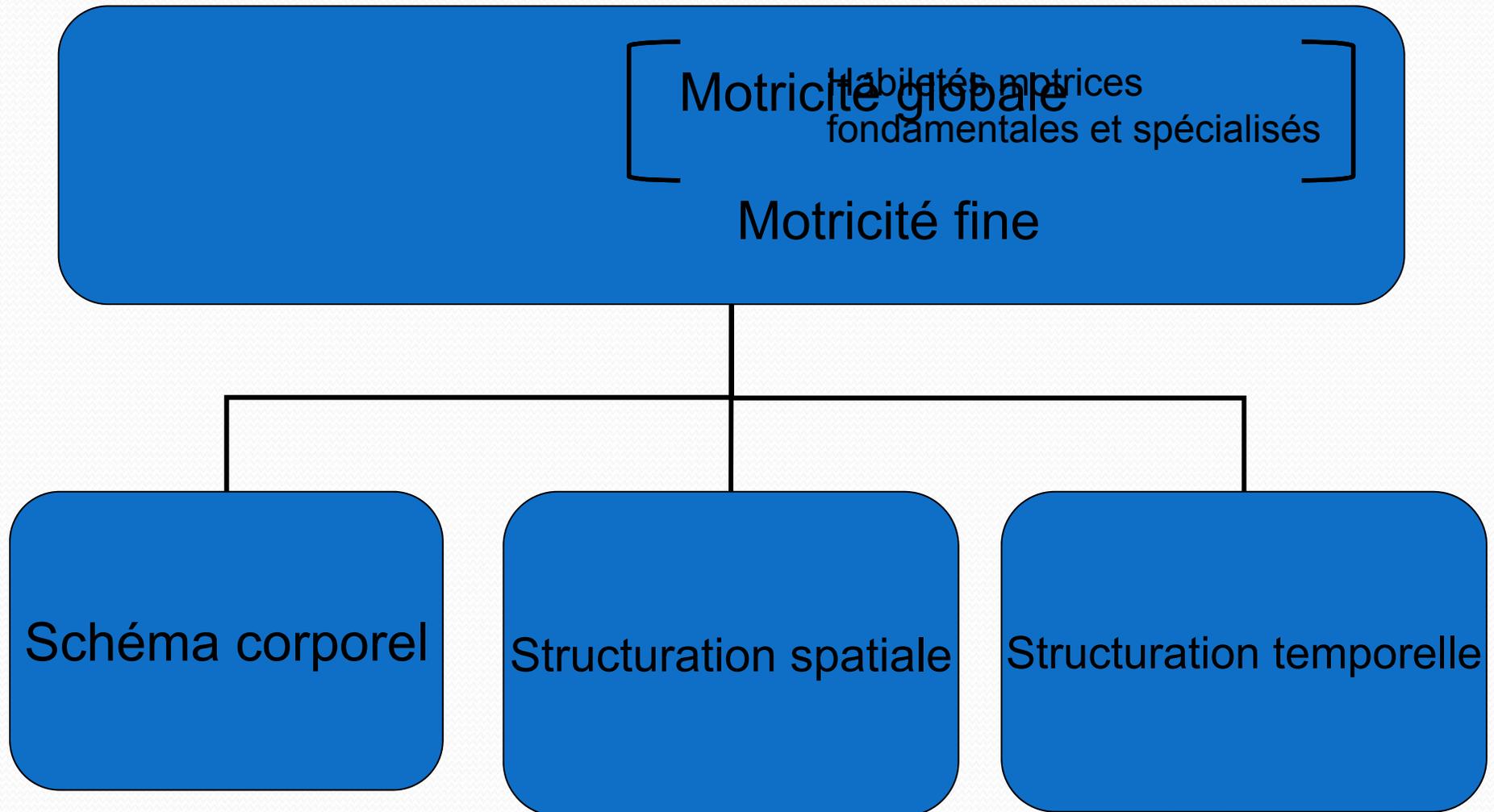
Vers le développement psychomoteur...

Afin de favoriser le développement psychomoteur de l'enfant il faut intervenir dans les domaines suivants:

- Domaine de la motricité; *globale et fine*.
- Domaine de la prise de conscience de soi, de son corps; *schéma corporel*.
- Domaine de la prise de conscience de son environnement et des possibilités de s'y adapter; *structuration spatio-temporel*.



Les grands domaines de la psychomotricité



Motricité globale

Définition

Se rapporte à des habiletés motrices qui sollicitent l'utilisation des grands groupes musculaire du corps (jambes, tronc, bras) afin de réaliser des activités permettant d'augmenter mes possibilités et d'élargir mes horizons (courir, sauter, nager).

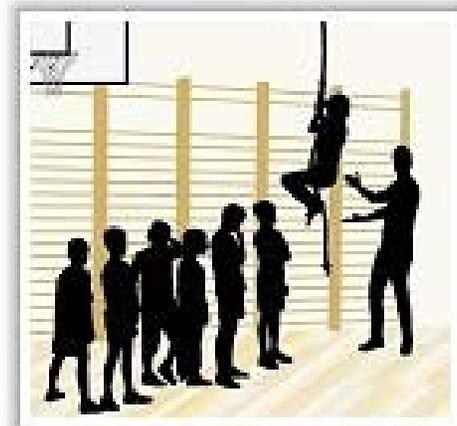
Précisions

Combine trois catégories d'action :

- Les actions non locomotrices (pivoter, prendre des postures, rouler).
- Les actions locomotrices (courir, ramper, sauter, grimper).
- Les actions de transmission de force (botter, frapper, lancer, pousser).

Trois aspects la composent :

- Le tonus.
- L'équilibre.
- La coordination globale.



Quelques exercices de motricité

Contrôle postural et équilibre statique

- Équilibre sur un pied ou sur le bout des pieds, résister à une poussée, immobilité les yeux fermés

Équilibre dynamique

- Marche, course, patin, ski...
- Différents types de sauts (pieds joints, sur un pied...)

Coordination

- Jumping jack, marcher en soldat. (1)

Tonus

- Maintenir des positions variées (5)
- Faire des déplacements variés (5)
- Relâchement des bras (2x2)(5)



Habiletés motrices fondamentales



Définitions

Actions naturelles, universelles, propres aux êtres humains. Apparaissent à la naissance et découlent en partie des mouvements réflexes et rudimentaires.

Elles conduisent au développement des habiletés spécialisées.

Précisions

Se développent en trois stades :

Initiale (2 à 4 ans);

Intermédiaire (4-6 ans);

Avancé (6 à 10 ans).

Leur développement dépend de la maturation et de l'environnement (opportunités, encouragements, entraînements)

Habiletés motrices fondamentales (HMF)

- Trois catégories: hmf locomotion

1. Stabilisation

Équilibre sur un pied
Ex: jeux de posture

2. Locomotion

| | | |
|------------------------------|--------------------|----------------------|
| - ramper | - marcher | - courir |
| - pas de géant | - galoper | - grimper |
| - gambader | - pas chassés | - saut à cloche-pied |
| - roulade avant | - roulade latérale | - esquiver |
| - saut en longueur sans élan | | |
| - sauter d'une hauteur | | |
| - saut en hauteur sans élan | | |

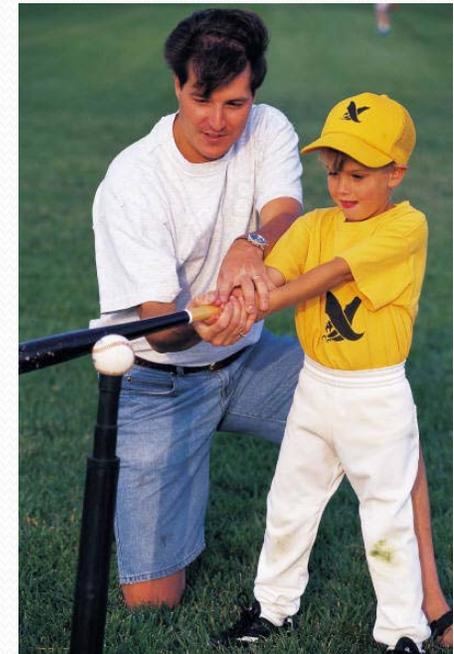
Ex: jeux de déplacements en circuit

3. Manipulation (projection et réception)

| | |
|--|-------------------------------|
| - lancer par-dessus l'épaule | - lancer par-dessous l'épaule |
| - dribbler statique | - attraper à 2 mains |
| - botter avec élan | - botter à la volée |
| - frapper un objet avec un engin (base-ball, hockey, golf, etc.) | |
| - frapper un objet avec une main ou une raquette | |

Ex: jeux libre avec un défi à réaliser

La littérature a dégagé des critères de processus pour enseigner les HMF (voir référence)



Habiletés motrices spécialisées



- Définition: ils sont en lien étroits avec les mouvements fondamentaux. Ces mouvements résultent principalement de l'apprentissage, car une pratique répétitive est nécessaire pour les maîtriser.
- Les habiletés motrices fondamentales servent d'assises à toutes les formes d'habiletés motrices spécialisées.

-lancer franc au basket-ball
-touche au volley-ball
-saut en longueur en athlétisme
-clouer
- jouer d'un instrument
-enfiler une perle

- lancer-frapper au hockey
- visser avec un outil
- écrire

Pourquoi privilégier les HMF?



- Favorise l'acquisition de concepts préalables aux apprentissages scolaires.
- Elles stimulent l'équilibre, le tonus musculaire et la coordination (les 3 composantes de la motricité globale)
- Augmente la confiance en soi et la capacité à faire de l'AP de façon autonome (Trost, 2010)
- Contribuent à la «maturité cérébrale» par le *circuitage* des fonctions d'autorégulation attentionnelle (Pagani & coll., 2011)
- Car elles sont indispensables au développement moteur des enfants et elles permettent aux enfants de 3 à 7 ans de s'accomplir !
- Pour réduire la sédentarité qui elle peut nuire au développement moteur et entraîner des troubles d'apprentissages.

Pourquoi privilégier les HMF?

Les HMF aident à la réussite scolaire ultérieure (Tramontana & coll., 1988), notamment en :

1. Stabilisant la coordination-dissociation (épaule, coude, poignet, doigts) pour l'écriture
2. Facilitant la coordination oculo-manuelle (écriture et lecture)
3. Contribuant aux habiletés exigeant de la dextérité (arts, sciences, musique, s'habiller)
4. Renforçant la dominance manuelle et la discrimination gauche-droite (écriture et lecture)
5. Améliorant le tonus lors de la posture assise
6. Aidant la perception spatio-temporelle (écriture, lecture, arts, musique, mathématiques)

N'est-ce pas de solides arguments pour les intégrer le plus souvent possible à notre planification?



Motricité fine



Définition

Fonction qui permet l'action fine et différenciée d'une seule ou des deux mains pour réaliser une action complexe

Précisions

Combine 6 catégories d'actions:

- Les actions d'orientation (guidage de la main par vision et proprioception)
- Les actions de préhension (saisir et attraper)
- Les actions de manipulation (palper, soutenir, manier)
- Les actions de restitution (lâcher et déposer)
- Les actions de projection (frapper et lancer) = aussi en motricité globale
- Les actions graphiques (tracer, dessiner, écrire)



Des défis de motricité manuelle

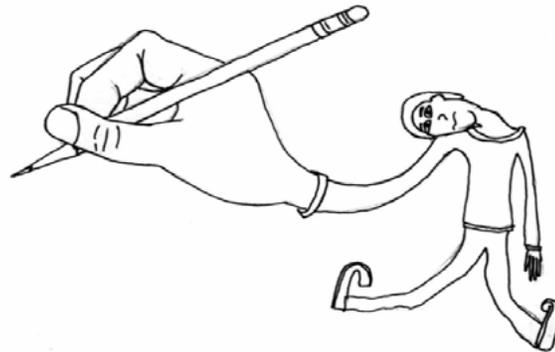
- Massage avec une balle ou des balles sur soi-même, sur sa peluche ou sur une autre personne. Avec une ou deux mains. (3)
- Chiffonner une feuille de papier et la lancer dans unecible.(3)
- Gribouiller avec une main tandis que l'autre roule une balle sur la table. (3)
- Jeux de jonglerie.(2)

Motricité et réussite scolaire.

La motricité favorise la réussite scolaire

Les habiletés manuelles vont dépendre de la stabilité du tronc et de la zone scapulaire.

Habiletés motrices fondamentales (HMF)
Posture + stabilisation + préhension



**S'ENGAGER POUR LEUR RÉUSSITE,
C'EST AUSSI VOIR À LEUR DÉVELOPPEMENT MOTEUR.**

Article d'actualité: 18 octobre 2011

[autorégulation](#)

Définition

Fonction qui permet une prise de conscience de soi en tant qu'être corporel par rapport à l'activité motrice, aux perceptions des parties et des mots pour les désigner et aux représentations mentales et graphiques.

- Connaissance des parties du corps**
- Orientation corporelle**
- Organisation corporelle**
- Latéralité**

Repères

Est en mesure de transformer un mouvement (passer de la course à l'arrêt)

- Verbalisation corporelle plus précise**
- **Place son partenaire dans la même position que l'image**
- **Invente ou trouve différentes façons de passer dans un cerceau**
- Prise de conscience de sa dominance manuelle.**

Schéma corporel



Le développement du schéma corporel

- 1. Le niveau VÉCU: L'enfant découvre l'espace qu'il occupe en jouant à la cachette ou en vidant les armoires.



- 2. Le niveau MANIPULÉ: L'enfant fait des lettres avec une corde.



- 3. : Le niveau REPRÉSENTÉ: L'enfant trace des lettres



Un défi de schéma corporel...

Donner une réponse motrice aux consignes suivantes

- Je fais des lettres avec mon corps (4)
- Tenir sa cheville avec sa main.(consignes larges ou avec restrictions)
- Imiter ma posture (seul ou en équipe)
- La marche du soldat qui s'arrête.
- Je me fais tout petit et le plus grand possible.
- Je suis un spaghetti cuit et pas cuit.
- Jeux de main divers (4)

Structuration spatiale



Définition

Fonction qui permet de se situer, de s'orienter, de se déplacer et de s'organiser dans son environnement. Elle permet à l'enfant de se construire un monde imaginaire. (jeux symboliques)

Repères

- Comprendre les sens, les directions et les dimensions.
- Occuper l'espace efficacement.
- Comprendre le vocabulaire : près, à côté de, grand, intérieur, vers, sous, dessous, en avant, de côté, haut, à droite.
- Se placer en rapport à un objet.

J'expérimente le spatial



- Se déplacer ou déplacer un objet vers, autour, par-dessus, sous...(6)
- Avec un sac de sable dans entre ou sur...
- Sans que votre tête ne dépasse la table
- Le faire à deux, dos à dos, côte à côte, en miroir...
- Faire un cercle, une ligne... à l'aide de mes amis.(6)

Le développement de la structuration spatiale

1: Le niveau VÉCU: Intuitivement l'enfant va expérimenter son espace. Ex: L'enfant mets des objets dans un contenant, mais sans posséder le concept du *dans*.



2. Le niveau MANIPULÉ: L'enfant peut se situer par rapport à l'objet ou situer un objet par rapport à un autre; placer un objet en avant ou à l'arrière de la chaise.



3 : Le niveau REPRÉSENTÉ: L'enfant est en mesure de mémoriser des situations spatiales. Ex; l'enfant est en mesure de faire un plan de sa classe.

Structuration temporelle



| Définition | Repères |
|---|---|
| <p>Fonction qui permet de discriminer, de se situer, de s'orienter et d'organiser son action en fonction des différentes composantes du temps.</p> | <p>Ordre, durée, vitesse et rythme.</p> <p>Repérer et situer un événement dans le temps.</p> <p>Terminer une tâche dans les temps exigés.</p> |

J'apprends le temps



- Je mime ma routine en ordre chronologique (6)

Matin:

Soir:

- Combien de... feras-tu pendant que....
Ex: Combien de sauts peux-tu faire pendant l'envol du foulard.
- Chanter et danser pour apprendre le rythme, la séquence et la durée.(6)

Le développement de la structuration temporelle

- Temps vécu: L'enfant vit le temps par le rythme...
Rythme de sa faim, de son sommeil, des battements de son cœur, de sa respiration...
- 
- Temps représenté (perçu): L'enfant se situe dans le temps grâce à des repères chronologiques; matin, midi, soir. Il apprend aussi à s'organiser par rapport au temps; Il fait le parcours 2 fois en 2 minutes.
 - N.B. Il est impossible de manipuler le temps en raison de son irréversibilité. C'est pour cette raison que la structuration temporelle n'a que deux stades.



Exercices d'intégration

Exercice #1

Associer les vidéos suivants aux bons domaines de la psychomotricité.

Exercice #2

Créer une séance ou journée type et y associer les jeux qui la compose avec les 5 sphères de développement du programme de préscolaire.

Mots clés pour le développement des HMF

Agir tôt



Agir ensemble



Agir longtemps



Références bibliographiques

- De Lelièvre, B. et L., Staes. (2006) La psychomotricité au service de l'enfant, notions et applications pédagogiques, éditions de Boeck, 327 p.
- Doyon, L. (2008) Préparer votre enfant à l'école, 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans, Les Éditions de L'Homme, 176 p.
- Juhel, J.C. (1997) Favoriser le développement de l'enfant. Psychomotricité et action éducative. Les Presses de l'Université Laval, 232 p.
- Naître et grandir, <http://www.naitreetgrandir.net/fr/>
Québec en forme,
<http://www.quebecenforme.org/psychomotricite>



Période de discussion
Ressources
Fiche d'évaluation
Merci de votre attention !