



LA PSYCHO... QUOI?

LA PSYCHOMOTRICITÉ C'EST QUOI?

La psychomotricité c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps et aussi des habiletés mentales.

La psychomotricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, ainsi que son environnement et de mieux y réagir.

Ainsi tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à son futur apprentissage (Doyon, 1992).



POURQUOI L'ÉQUILIBRE?

Le contrôle de l'équilibre favorise une habileté plus grande dans la pratique de toutes les activités qui requièrent un déplacement du corps ou le maintien d'une position. L'enfant va développer ses capacités à contrôler son équilibre au fur et à mesure que son tonus musculaire augmente, puis qu'il est capable d'ajuster son tonus.

ACTIVITÉS POUR LES BÉBÉS (0-8 mois)

Jouons sur le tapis! "Papa, maman, varie mes positions, laisse-moi parfois sur le ventre! Si je n'aime pas trop c'est parce que je connais moins bien cette position. Alors, allonge-toi à côté de moi et montre-moi des jouets! Je vais apprendre à pousser sur mes bras et à rouler sur le côté! Tu peux même glisser une serviette roulée sous mes aisselles..."

"J'aime aussi être balancé. Étends-moi sur une petite couverture et en tenant les bouts, balance-la doucement de l'avant à l'arrière ou de haut en bas. Ou, en soulevant un côté de la couverture, soulève légèrement ma tête et abaisse mes jambes afin que je puisse regarder autour de moi." Toutefois, c'est le mouvement, le contact visuel et le chant qui rendent cette activité amusante!

ACTIVITÉS POUR LES P'TITOUS (9 mois à l'acquisition de la marche)

"Je rampe et j'apprends à m'asseoir seul. Mon équilibre se construit surtout dans les changements de position (rouler sur le côté, passer de allongé à 4 pattes) et lorsque je suis en position assise. Mais ne m'assois pas trop tôt, car au lieu de renforcer mes muscles, je vais les tendre pour ne pas perdre l'équilibre! Laisse à ma portée des choses qui vont m'aider à me redresser : petite table, petite chaise, barreaux du lit... Chaque fois que je passe d'une position à l'autre, je teste mon équilibre. À 4 pattes, tu peux me mettre une serviette roulée sous le ventre et m'inciter à rouler dessus!"

ACTIVITÉS POUR LES CASSE-COUS (quand je sais marcher)

"J'explore le monde debout!" Quel exploit en termes d'équilibre!

"Tu peux varier mes terrains d'exploration : l'herbe, la neige, les cailloux, le sable."

"On peut aussi marcher sur les bordures ou sur les lignes des trottoirs."

Et puis c'est aussi un dur travail que de transporter, tirer ou pousser quelque chose en marchant!

ACTIVITÉS POUR LES TROTTEURS (3 à 5 ans)

"On joue sur une ligne (corde, ruban gommé...)." Il faut adopter plusieurs postures stables ou se déplacer :

- **L'avion** : debout sur une jambe, le corps penché en avant, les bras en croix.
- **Le ressort** : faire des sauts sur la ligne.
- **La ballerine** : debout sur la pointe des pieds.
- **Le canard** : avancer et reculer accroupi.
- **La toupie** : faire une rotation sur la ligne.

