



# 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).

## DES MOTS PAS SI COMPLIQUÉS!

**MOTRICITÉ GLOBALE :** La motricité globale, c'est le contrôle de l'ensemble du corps tant en mouvement qu'au repos. C'est la maîtrise de positions et de déplacements.

**MOTRICITÉ FINE :** La motricité fine comporte des mouvements fins et précis. Elle demande le contrôle de certains membres (bras et mains) et aussi de la perception (œil).

**MOUVEMENT FONDAMENTAL :** C'est une action naturelle du corps, par exemple la course. C'est un mouvement qui s'apprend très jeune, car il part d'un mouvement réflexe. Le saut à cloche-pied est un mouvement fondamental.

**MOUVEMENT SPÉCIALISÉ :** Ce sont des mouvements qui nécessitent un apprentissage et de la pratique, par exemple le patinage, le lancé au hockey.

## INFO

Le tonus est la base de toutes les postures et de tous les déplacements. Avoir un bon tonus et savoir l'ajuster aux circonstances permet de mieux vivre son corps.

### ACTIVITÉS POUR LES BÉBÉS (0-8 mois)

Dès la naissance bébé travaille son tonus : quand il essaie de tenir sa tête, de la tourner ou de la redresser, de se hisser sur ses bras, etc.

Nous pouvons l'aider en lui proposant toujours de faire tout ce qu'il est capable par lui-même. Par exemple, quand on l'habille, pour le tourner, lui laisser attraper notre main et le tirer sur le côté, ce qui lui permet de sentir ses muscles travailler! À plat ventre, lui placer les avant-bras pour qu'il puisse essayer de se redresser!

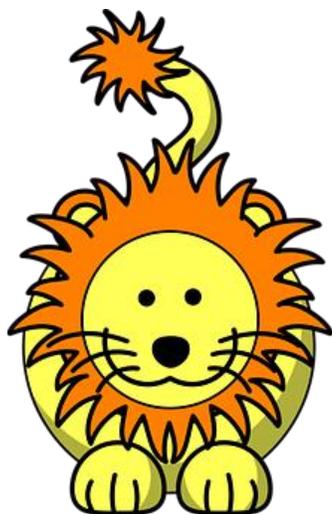
Les règles essentielles sont de laisser bébé bouger en l'habillant de vêtements pratiques qui ne nuisent pas à ses mouvements et de le laisser explorer dans des environnements variés avec des objets adaptés à son développement.

### ACTIVITÉS POUR LES P'TITOUS (9 mois à 18 mois)

Le tonus de l'enfant est bien meilleur. Il contrôle la tenue de sa tête et acquiert de la force dans les jambes, jusqu'à être capable de supporter son poids debout!

On peut jouer ensemble : des petits sauts sur les jambes en le soutenant sous les aisselles, lui servir d'appui pour se hisser, le laisser nous escalader.

Plus tard on peut lui faire l'avion : allongez-vous sur le dos, repliez vos jambes, attrapez les bras du bébé, et placez le ventre de bébé sur vos pieds. Lorsqu'il est bien calé, et que tout le monde est prêt pour le décollage, vous soulevez vos jambes et bébé vole ! Vous repliez vos jambes et bébé va atterrir.



### ET POUR LES CASSE-COUS (quand je sais marcher)

La variété des déplacements va apporter autant de situations différentes où l'enfant pourra entraîner différents muscles.

On peut jouer à se déplacer comme les animaux du monde : les lions à 4 pattes, les kangourous pour des grands sauts et les lapins pour de petits sauts rapides, les serpents qui rampent...