



# La psychomotricité

Ce qu'il faut pour jouer...

Pour jouer, l'enfant a besoin de temps, d'espace de matériel de jeu et de partenaires. Mais cela ne suffit pas. L'enfant doit aussi se retrouver dans une ambiance rassurante, dans un environnement où le jeu est valorisé et reconnu comme important pour son développement physique, mental et social.

Ce n'est pas la quantité de jouets qui est importante, mais bien davantage la variété. À ce titre, le matériel de jeu maison est tout aussi riche en possibilités que les jouets manufacturés et vendus en magasin. Ce matériel devrait lui permettre :

- de bouger,
- d'utiliser ses mains,
- de se concentrer,
- d'imaginer,
- de s'exprimer,
- d'interagir avec d'autres,
- de se stimuler dans les différentes sphères de son développement.



Le jeu à l'extérieur (au parc ou dans la cour) est aussi important. Il apporte aux enfants des expériences nouvelles : faire un bonhomme de neige, des « gâteaux » de sable, toucher de nouvelles textures, glisser, se balancer. De plus, certains jeux, impossibles à faire dans la maison, sont possibles à l'extérieur : courir, sauter, faire des culbutes, jouer au ballon, faire des

Activités pour les Petits Locaux ou à l'Extérieur  
Service de garde en milieu familial



## DES MOTS CLÉS

Ce document est un outil pour vous aider à planifier des activités de psychomotricité et à les intégrer à votre routine quotidienne, en tant qu'éducatrice auprès des enfants.

Le manque d'espace est souvent cité comme étant un obstacle à la réalisation d'activités psychomotrices. Ce guide vous donnera donc quelques idées de jeux tout en tenant compte de votre réalité.

### La psychomotricité

La psychomotricité, c'est le développement global de l'enfant à travers l'activité corporelle.

### La motricité globale

La motricité globale comprend tout ce qui concerne le contrôle de l'ensemble du corps, tant en mouvement qu'à l'état de repos. Spécifiquement, elle touche à l'acquisition et à la maîtrise de positions et de déplacements.

Exemple: sauter à la corde.

### La motricité fine

La motricité fine implique les mouvements fins et précis. Spécifiquement, elle fait appel à l'utilisation et au contrôle de certains membres (bras et mains) et à la perception (œil), afin de guider le mouvement dans l'exécution d'une action motrice.

Exemple: empiler des blocs.

### Portrait de l'enfant de 5 ans

À cet âge, l'enfant quitte la petite enfance et il se prépare à entrer à l'école et à se faire des amis. À l'aube de cette nouvelle vie, l'enfant est capable de :

- Monter et descendre un escalier en alternant les pieds et sans prendre appui sur la rampe.
- Sauter, en alternant les pieds, une dizaine de sauts à cloche-pied (ou sur 5 mètres).
- Lancer et attraper un ballon en se déplaçant un peu, dribbler quelques coups et rattraper une balle qu'il fait rebondir au sol.
- Faire de la bicyclette seul (au courant de l'année.)
- Sauter par-dessus une corde de 6 cm de hauteur.
- Se tenir sur la pointe des pieds pendant environ 10 secondes.
- Sauter à la corde (au courant de l'année).
- Se suspendre à une barre par les genoux.
- Faire une roulade avant et arrière sur l'épaule.
- Frapper avec un bâton.
- Sauter les pieds joints, 90 cm en longueur ou 20 cm en hauteur.
- Frapper un ballon sans reculer la jambe; il pousse le ballon plus qu'il ne le frappe.



## Portrait de l'enfant de 3 ans

Au plan de la motricité globale, un enfant de 3 ans devrait être capable de :

- Courir en évitant des obstacles.
- Galoper.
- Ramper.
- Rouler et se tourner sur lui-même
- Marcher sur des surfaces étroites en alternant les pieds et faire quelques pas.
- Monter sur l'échelle des glissoires ou d'autres structures de jeu.
- Pédaler sur un tricycle.



## Portrait de l'enfant de 4 ans

Au plan de la motricité globale, un enfant de 4 ans devrait être capable de :

- Descendre les escaliers en alternant les pieds et sans prendre appui à la rampe.



- Sauter sur un pied sans appui, sur place ou en avançant.
- Se tenir sur un pied quelques secondes (4 à 8 secondes).
- Marcher sur une poutre sans trop tomber.
- Sauter et retomber sur ses deux pieds simultanément.
- Galoper en commençant sur un pied ou l'autre.
- Faire rebondir un ballon en utilisant ses deux mains.
- Frapper un ballon avec un bâton

## De la créativité à la psychomotricité

La capacité à planifier des activités, à adapter ces activités dans l'action et à trouver des hypothèses d'action pertinentes sont des habiletés fondamentales pour enrichir les expériences offertes aux enfants. La **créativité** l'est d'autant plus!

Reprenez des activités déjà connues et adaptez-les en apportant des variantes et en modifiant le vocabulaire pour le jumeler au thème du mois. Ainsi, vous amènerez les enfants dans un monde imaginaire où l'action motrice sera favorisée au maximum.

### Types d'animation

Variez vos types d'activités en fonction de l'espace, du matériel disponible et de « l'énergie » des enfants.

Le circuit

Les ateliers

Les jeux en équipes

Les jeux d'exploration

Les jeux en grand groupe

Les jeux en petits groupes

Les jeux «chacun pour soi»

### Inventez de nouveaux jeux...

À partir du matériel que vous avez dans votre établissement. Regardez autour de vous et laissez votre imagination travailler!

À partir d'un jeu que vous connaissez déjà. Changez quelques mots, ajoutez un règlement, jumelez deux jeux, modifiez les déplacements, etc.

À partir des sous-composantes du schéma corporel, de la structuration spatiale ou de la structuration temporelle.



# Idées de thèmes

Voici une liste de thèmes qui peuvent égayer votre créativité :

- *La jungle, le safari*
- *Le cirque*
- *Les chevaliers et les dragons*
- *Les contes connus*
- *Les détectives*
- *Le far west*
- *Les métiers*
- *Le monde des insectes*
- *La famille*
- *La nature, les saisons*
- *La préhistoire*
- *Les héros*
- *Les grands personnages*
- *L'espace*
- *Les sens*
- *La mer et les pirates*
- *L'imaginaire*
- *La campagne, la ferme*
- *La cuisine*
- *Le corps*
- *Les fantômes et les sorcières*
- *La musique*
- *L'hygiène*
- *Les sentiments*
- *La météo*
- *Le carnaval*
- *Les jeux olympiques*
- *Les sports d'été*
- *Les sports d'hiver*
- *Les robots*
- *La cabane à sucre*
- *Les châteaux*
- *La magie*
- *La plage*

## Portrait de l'enfant de 1 an à 1 an et demi

Au plan de la motricité globale, un enfant d'un an devrait être capable de :

- Marcher seul.
- Monter les escaliers en rampant ou en se tenant sur ses pieds, une marche à la fois, en agrippant la rampe ou votre main.
- Pousser ou tirer des jouets en marchant.
- S'accroupir pour ramasser un objet sans perdre l'équilibre.
- Grimper seul sur les fauteuils, les sofas ou les tables, et descendre seul de son lit de bébé, de sa chaise haute et de sa poussette.
- Tenter de botter un ballon.
- Marcher à reculons.



## Portrait de l'enfant de 2 ans

Au plan de la motricité globale, un enfant de 2 ans devrait être capable de :



- Transporter un gros jouet en marchant.
- S'accroupir pour jouer.
- Reculer pour s'asseoir sur une chaise.
- Enfourcher de petits jouets à roues.



## Portrait de l'enfant de 0-6 mois

Grâce au développement de sa motricité globale, l'enfant acquiert le sens de l'équilibre et utilise ses grands muscles, ce qui lui permet de maîtriser certaines activités physiques. Au cours de la prochaine année, le bébé développera sa motricité globale en acquérant différentes habiletés :

- Agripper et étreindre les gens.
- Soulever la tête lorsqu'il est couché sur le ventre.
- Tenir la tête droite lorsqu'on l'assoit.
- Tourner la tête des deux côtés lorsqu'il est couché sur le dos.
- Se tourner sur le dos lorsqu'il est couché sur le côté.
- Soulever sa tête et sa poitrine lorsqu'il est couché sur le ventre.
- Frapper des objets avec ses bras.
- Donner des coups et éclabousser avec ses mains et ses pieds lorsqu'il prend son bain.
- Passer de la position assise à la position couchée sur le ventre.
- Avancer en rampant sur le ventre.

## Portrait de l'enfant de 7 mois à 11 mois

Dans la 2<sup>e</sup> moitié de sa 1<sup>ère</sup> année de vie, le bébé se met à faire preuve de certaines habiletés remarquables. Ainsi, il commence à :

- Ramper en tenant un objet dans la main ou les deux mains et il peut se mouvoir en se traînant sur les fesses ou en pivotant sur le ventre.
- Se mettre debout lorsqu'il est assis et que vous le tirez par les mains, se lève parfois par lui-même en s'agrippant aux meubles et prend fermement appui sur ses pieds lorsqu'il est maintenu debout.
- Faire des mouvements de pas.
- S'accroupir pour s'asseoir lorsqu'il est debout, en s'appuyant sur quelque chose.
- Monter les escaliers en rampant.



8

## Des idées de matériel pour faire de la psychomotricité

### Motricité fine

- ◆ Épingles à linge
- ◆ Rubans rythmiques
- ◆ Foulards
- ◆ Contenants avec couvercles à dévisser
- ◆ Éponges
- ◆ Bulles de savon
- ◆ Raquettes
- ◆ Bâton de majorette
- ◆ Gant et balle à velcro
- ◆ Gants ou mitaines
- ◆ Canne à pêche en jouet
- ◆ Rouleau à pâte
- ◆ Gros pinceaux
- ◆ Objets à presser ( klaxon, poire à sauce, pompe à nez, jouets de bain, etc.)
- ◆ Pincettes à salade
- ◆ Vaporisateur à eau
- ◆ Cuillères en bois, en métal, en plastique (différentes grosseurs)
- ◆ Balles de toutes sortes
- ◆ Pince à sourcils
- ◆ Instruments de musique
- ◆ Poinçon

### Motricité globale

- ◆ Frites de piscine
- ◆ Tapis antidérapants
- ◆ Cerceaux
- ◆ Cônes
- ◆ Tente à balles
- ◆ Tubes, tunnels
- ◆ Ballons de toutes sortes
- ◆ Matelas
- ◆ Planches à roulettes
- ◆ Corde à danser
- ◆ Ballon suspendu
- ◆ Jeu de marelle
- ◆ Échasses
- ◆ Ballon sautoir
- ◆ Chaises
- ◆ Tables
- ◆ Tremplinette
- ◆ Boîtes de carton solides
- ◆ Grandes cordes
- ◆ Parachute
- ◆ Oreillers
- ◆ Ballons de plage
- ◆ Draps

5

## Idées d'ateliers

1. Lancer une balle en mousse en l'air et l'attraper avec une passoire.
2. Étendre des objets ou des vêtements sur une corde à linge.
3. Lancer des anneaux dans les pattes d'une chaise tournée à l'envers.
4. Marcher en gardant une balle de ping pong dans une cuillère.
5. Jouer dans une tente remplie de balles en mousse.
6. Jouer au *Twister*.
7. Jouer à la marelle.
8. Lancer des balles dans des paniers de différentes grosseurs.
9. Danser sur des tapis, faire des roulades, sauter, tourner.
10. Transvider des pots remplis d'objets avec des pinces à salade.
11. Jouer avec un ruban rythmique.
12. Frapper une balloune suspendue.
13. Marcher avec des mini-échasses.
14. Deux par deux, se faire des massages ou des chatouilles avec des objets de différentes textures ( plume, brosse à cheveux, éponge etc.). Deviner de quel objet il s'agit.
16. Mettre des objets plus lourds dans un sceau et le lever.
17. Avec un pac-man ( balle de tennis fendue), avaler des petits insectes en plastiques.
18. Lancer et attraper un toutou.
19. Construire des cabanes ou des tunnels avec des chaises, tables et couvertures.
20. Dans une piscine pour enfant, mettre des poissons aimantés et jouer à la pêche.
21. Dans une soucoupe géante, se balancer dans tous les sens.
22. Jouer à des jeux de précision: croquet, poches, quilles, anneaux, queue de l'âne.

## La motricité globale

