

# LA PSYCHO... QUOI?





## La psychomotricité... c'est quoi?

- + C'est le développement des habiletés de mouvement avec le corps.
- + C'est aussi le développement 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.
- + Son but : favoriser le développement global de l'enfant à travers l'activité corporelle.

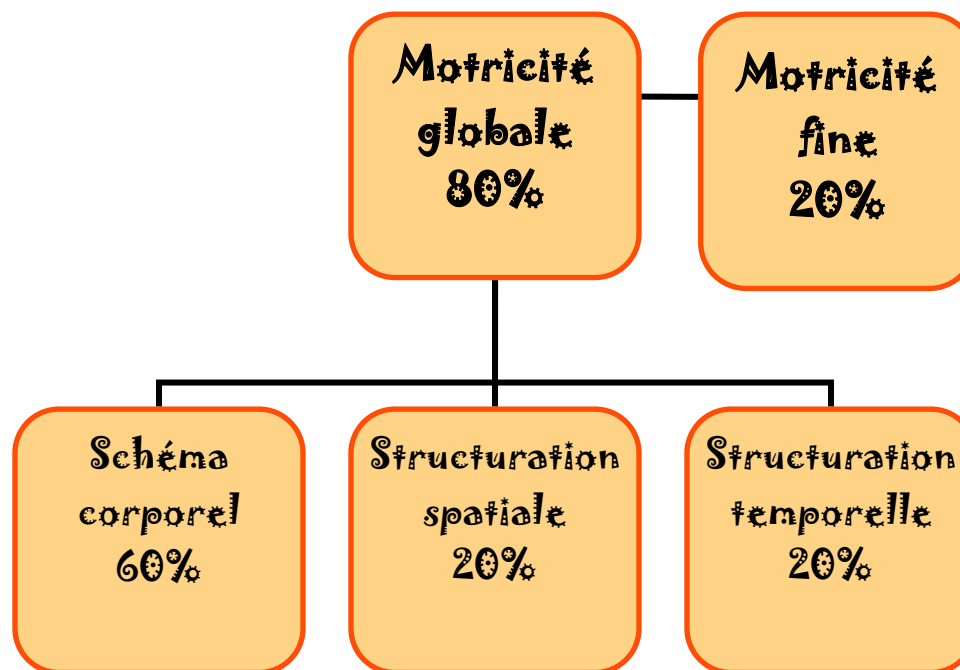
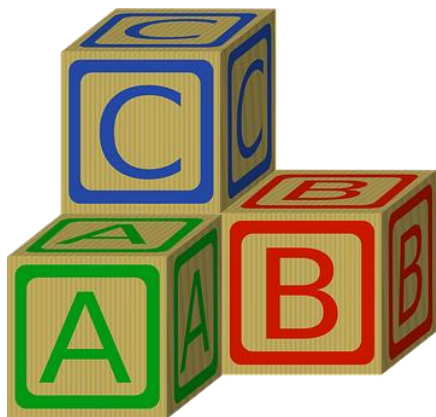
### Les objectifs spécifiques de la psychomotricité sont :

- la connaissance et la maîtrise de son corps, de sa dominance latérale, de l'espace et du temps;
- l'éducation, la stimulation du développement global par le mouvement;
- l'activité motrice non comme une fin en soi (ex. : courir plus vite, mieux lancer...), mais comme un instrument, un outil pour atteindre d'autres fins, pour explorer et expérimenter.

## La psychomotricité... pour qui, pourquoi?

- ✚ Dans le programme de Québec en Forme, elle est destinée aux enfants de 0 à 6 ans.
- ✚ L'idée est venue d'équipe-écoles et de partenaires du milieu qui, constatant des retards chez certains enfants de niveau préscolaire, ont voulu fournir des outils visant à développer des aptitudes globales essentielles.

## Cadre du programme d'activités psychomotrices pour les 0 à 6 ans



Plus bas vous retrouverez la description des différentes composantes du programme d'activités psychomotrices.

## COMPOSANTE 1 : SCHÉMA CORPOREL

### CONNAISSANCES DES PARTIES DU CORPS

Capacité de l'enfant à nommer et à montrer les différentes parties du corps.

### ORIENTATION CORPORELLE

Apprentissage des différentes positions corporelles et discrimination de ces dernières.

### ORGANISATION CORPORELLE

Conscience que l'enfant a de son corps en mouvement et capacité à jongler et à s'adapter aux contraintes spatio-temporelles.

### TONUS POSTURAL

Maîtrise équilibrée des contractions musculaires qui permettent le maintien et le support d'une activité motrice. Chez l'enfant, suppose un ajustement constant en fonction des résistances rencontrées lors des mouvements du corps et des déplacements dans l'espace.

### ÉQUILIBRE

Capacité de l'enfant à faire des ajustements corporels afin de maintenir une position stable (équilibre statique) ou un déplacement sans tomber ni chanceler (équilibre dynamique).

### RELAXATION

Chez l'enfant : apprendre à maîtriser son état de tension musculaire en situation de repos. Vise donc à contrôler le tonus et à améliorer la connaissance que l'on a de son corps.

### SENSIBILITÉ

Capacité de l'enfant à mieux discerner et détecter les informations et stimulations qu'il reçoit du monde extérieur ou de son propre corps.

### DISSOCIATION

Chez l'enfant : contracter un groupe musculaire ou mettre en action une partie du corps, de façon isolée, en laissant le reste de l'ensemble immobile.

### COORDINATION

Combinaison des contractions musculaires en vue de réaliser adéquatement un mouvement. La dissociation est inter reliée étroitement avec la coordination.

### INHIBITION

Contrôle de l'empêchement, de l'arrêt, du freinage lors d'un mouvement ou d'un déplacement dans l'espace.

### RESPIRATION

Maîtrise et prise de conscience de son corps afin de mieux s'adapter aux exercices dynamiques et ainsi d'éviter un essoufflement important.

### LATÉRALITÉ

La préférence d'utilisation d'un côté (dominant) à l'autre dans l'exécution de tâches motrices. Pour l'enfant, également la capacité d'identifier le côté gauche et le côté droit.

## COMPOSANTE 2 : STRUCTURATION SPATIALE

### OCCUPATION DE L'ESPACE

Exploration de l'espace afin que l'enfant puisse percevoir les dimensions, la forme, les limites, la disposition des lieux et les obstacles dans le but de pouvoir en disposer selon ses besoins.

### CONNAISSANCES DES NOTIONS SPATIALES

Utilisation des mots pour désigner les positions dans l'espace (par exemple : plus haut que...).

### ORGANISATION SPATIALE

Passer par la capacité à situer les personnes et les lieux en vue d'une action déterminée. C'est également être capable de diviser et de construire l'espace en fonction de soi-même ou en respectant certaines règles ou certains critères.

### COMPRÉHENSION DES RELATIONS SPATIALES

Étape où l'intelligence spatiale de l'enfant est mise à contribution. Passe par la compréhension des liens qui existent entre deux ou plusieurs représentations spatiales. Des liens tels la symétrie, le rythme, l'addition ou la soustraction, une progression de grandeurs ou de quantités, etc.

### ORIENTATION SPATIALE

Capacité de l'enfant à orienter son corps et les objets dans l'espace.



## COMPOSANTE 3 : STRUCTURATION TEMPORELLE

### PERCEPTION - CONNAISSANCE

Capacité de l'enfant à percevoir et à comparer plusieurs éléments qui se combinent, mais qui peuvent aussi être considérés isolément. Ces éléments sont l'ordre et la succession, l'irréversibilité du temps, la durée, l'intervalle, la vitesse, la périodicité et le rythme.



### ORGANISATION TEMPORELLE

Capacité de l'enfant à gérer son temps de manière à pouvoir réaliser les différentes activités qu'il a planifiées de faire. Elle dépend nécessairement de la bonne connaissance des notions temporelles et de la capacité à les associer. Elle se développe principalement par le dialogue et le questionnement, car les apprentissages sont plus globaux.

### SITUATION ET ORIENTATION TEMPORELLE

Capacité de l'enfant à apprendre à se situer lui-même ou à situer un événement dans le temps. Cette sous-composante se développe principalement par le questionnement, car les apprentissages sont plus globaux.

## À quoi sert la psychomotricité au préscolaire?

L'enfant doit expérimenter, assimiler et maîtriser des notions, d'abord avec son propre corps et de façon globale, avant de pouvoir les intégrer au plan de la motricité fine et ainsi faciliter la représentation mentale.

- ✚ Le **tonus axial** permet à l'enfant de se tenir droit sur une chaise, ce qui permet au **bras d'être libre pour l'écriture**.
- ✚ Le contrôle de l'**équilibre** est nécessaire pour tout **déplacement du corps** ou **maintien de position**.
- ✚ Les activités de **latéralité** permettent à l'enfant de réaliser que son **corps possède deux côtés** identiques et de découvrir son **côté dominant**. Il apprend également les notions gauche-droite nécessaires à l'orientation spatiale et aux apprentissages scolaires (une lettre a un côté droit et un côté gauche, un haut et un bas.).
- ✚ La **coordination** entre en jeu dans l'utilisation des ciseaux, de l'aiguiseur à crayons.
- ✚ Les exercices d'**inhibition** vont aider l'enfant pour l'écriture (**rythme du mouvement**).
- ✚ La **relaxation** et la **respiration** favorisent la **concentration** et le calme intérieur. L'enfant sera davantage capable de maîtriser ses émotions et son stress.
- ✚ De nombreux **exercices sensoriels** sont une préparation pour les apprentissages académiques. Par exemple, l'enfant qui a appris à écouter attentivement sera capable de percevoir des différences subtiles entre le son des lettres.
- ✚ La **structuration spatiale** : l'enfant apprend les notions de distance, d'ordre et de séquences qui doivent être d'abord vécues avec le corps dans une dimension globale avant de pouvoir être transposées à un niveau plus abstrait dans la lecture et l'écriture.
- ✚ La **structuration temporelle** permet à l'enfant de situer un événement par rapport à un autre. Il percevra mieux la succession des lettres, des mots et ainsi l'ensemble du message lu. Par ailleurs, les activités de rythme aident l'enfant à obtenir une lecture régulière, vive et colorée.

Tout enfant se développe à son propre rythme !

Malgré la prévisibilité des étapes de développement, chaque enfant les franchit à son rythme, cela témoigne de l'*individualité* de chacun...

Dans l'animation d'activités psychomotrices, il faut prendre plaisir à *accompagner* l'enfant plutôt que de tenter d'accélérer son développement.



### Les étapes d'une séance-type en psychomotricité

- ✓ Préalables : planification, organisation de la séance.
- ✓ Accueil : brève présentation de la séance.
- ✓ Mise en train : jeu simple en groupe, activités d'échauffement, éveil qui introduit la séance.
- ✓ Activité principale : sous forme de circuits, ateliers, jeux animés, relais, jeux coopératifs, jeux compétitifs...
- ✓ Retour au calme : activités de relaxation, de respiration, jeu calme...