

La psychomotricité à la maison durant le confinement : COLLEGE/LYCEE

Maëlle ALLANORE Julie CHAGNEAU Lucile NEVEUX Antoine ROGER MOELLIC Christelle SBASNIK (Psychomotriciens)

Nous vous proposons dans la fiche suivante des activités par domaine psychomoteur. Maintenez ainsi le contact et la communication avec votre ado en lui proposant des moments de partage et de jeu, sans obligation. Bonne lecture, et amusez-vous en famille !

I. Au quotidien :

- Laissez du temps libre à votre enfant tout en gardant un rythme structuré avec un réveil, des repas à heures régulières et un planning de la journée
- Permettez-lui de garder des libertés et encouragez-le à maintenir une vie sociale (appels ou visio, blog) tout en faisant attention aux nombres d'heures passées devant les écrans
- Encouragez-le à garder une bonne hygiène de vie, se laver, s'habiller et faire du sport
- Soutenez le travail scolaire à plusieurs en visio
- Laissez-lui des moments de solitude et d'isolement quand il en ressent le besoin

II. Motricité globale :

a) Au quotidien

- **Les tâches ménagères** : Intégrez votre ado pour le responsabiliser tout en sollicitant son attention, sa motricité globale
- **Le Yoga en famille** : Tout le monde pose son téléphone et éteint les écrans pour quelques minutes de détente <https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s>
<https://www.youtbe.com/watch?v=o1MUIrYKaPw>
- **Le pilates** : <https://www.decathloncoach.com/fr/home>
- **La méditation** : <https://youtu.be/7cDYebXHs7o> <https://youtu.be/JRanZ-YQdL4>
- **Le tabata** : Objectif : se défouler ! <https://www.youtube.com/watch?v=1BG7NufsmoU>
- **Danser**

b) Pour aller plus loin :

- **Le basket** : Improvisez un terrain de basket, un ballon avec des chaussettes/une boule de papier et lancez vous des défis (distance, figures etc). Comptez les points !

- **Le parcours d'équilibre** : Répartissez des objets non fragiles dans une pièce. L'objectif ? Ne pas marcher sur le sol !

- **Le Time's up** : Créez le jeu avec des noms de personnages, d'objets ou de film à faire deviner à l'oral puis en mimant. <https://www.regles-de-jeux.com/regle-du-times-up/>

- **Les défis sportifs** : Définissez les règles avec un jeu de cartes ou un dé. Si c'est une dame de coeur qui est tirée, 2 minutes de sauts sur place et ainsi de suite

- **Mettre un objet (non fragile) sur la tête et se déplacer dans le domicile avec le plus longtemps possible**

III. Motricité fine

a) Au quotidien :

- **La cuisine** : Faites lui faire des recettes simples qu'il aime

https://www.marmiton.org/recettes/recette_pains-burger-maison_229397.aspx

- **Élaborer intégralement un repas** : Du dressage de la table, à la cuisine en passant par le service

- **Le linge** : Le faire étendre le linge, puis trier et plier les vêtements de la famille

b) Pour aller plus loin :

- **Les créations en papier** : <https://creativepark.canon.fr/categories/CAT-ST01-0071/top.html>

- **La course** : Transférez d'un bol à un autre des pâtes crues avec des baguettes chinoises le plus vite possible !

- **Le bricolage** : Démontez des vieux appareils électroniques et tentez de les remonter après

- **Les dominos** : Créez un parcours de dominos puis tentez de tous les faire tomber les uns avec les autres

- **Les pyramides** : Faire des constructions avec des cartes ou des allumettes

- **Tenir un journal**

- **Customiser des objets** : Des totes bags, des chaussures etc.



- **Faire du slime** : <https://www.aufeminin.com/enfant/slime-sans-colle- s2869913.html>

IV. Attention/Concentration

- **L'obscurité** : Se mettre dans une pièce, fermer les yeux et se diriger vers le bruit. Le but est de retrouver la source sonore

- **Cache – cache** : Une personne cache un objet dans la pièce, il faut le retrouver le plus vite possible

- **Les jeux de société** : Les jeux de cartes, le puissance 4, le pictionary, le petit bac etc.. le petit bac : <https://www.pinterest.fr/pin/370843350566260104/> et la bataille navale : <https://www.pinterest.fr/pin/572520171373986661/>

- **Le cherche et trouve** : <https://www.pinterest.fr/pin/310889180518377853/>

- **Le Sudoku** : <https://www.e-sudoku.fr/jouer-sudoku-solo.php>

- **Les labyrinthes** : <https://www.pinterest.fr/pin/360921357633768643/>