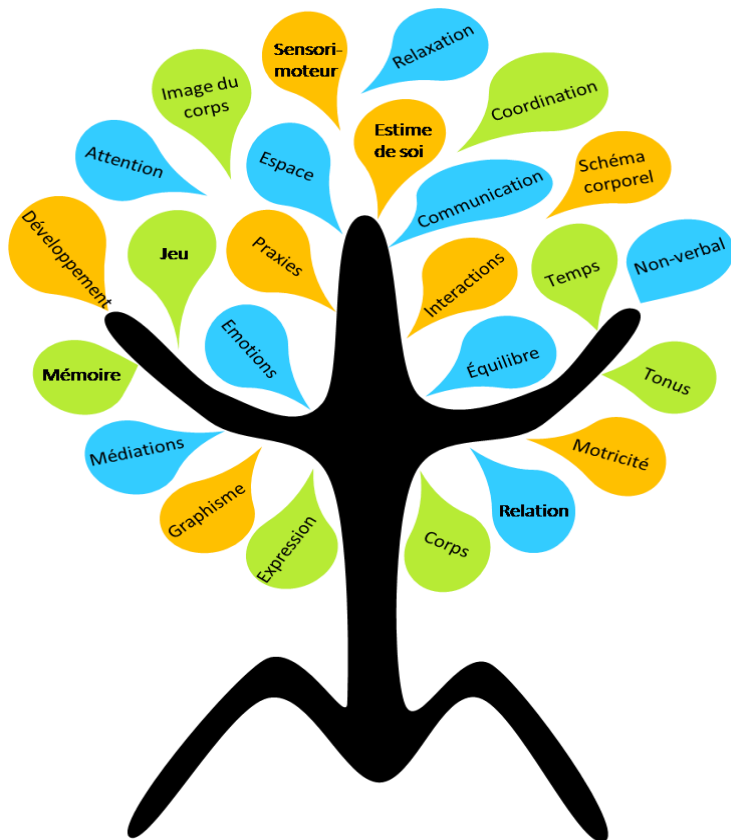


# PSYCHOMOTRICITE



La psychomotricité s'intéresse à la personne dans sa globalité et à tout ce qui témoigne du lien entre le corps et l'esprit. La psychomotricité c'est aider la personne à comprendre, connaître et utiliser son corps pour bouger, s'organiser, s'exprimer et être en relation afin de se développer et s'adapter le mieux possible à son environnement.

En cette période de confinement et d'arrêt temporaire des soins, voici des idées d'activités adaptées permettant d'assurer une forme de continuité dans le suivi en fonction des principales difficultés de chacun.





## SCHEMA CORPOREL, IMAGE DU CORPS, CONSCIENCE CORPORELLE

### > Au quotidien

- Laisser au maximum votre enfant s'habiller ou se laver seul en lui donnant verbalement les indications ou en lui demandant d'exprimer ce qu'il fait.

### > Jeux de société : Mimiq

### > Activités

- « Ballon de baudruche corporel » : lors d'un jeu d'échange avec un ballon de baudruche, nommer chacun son tour une partie du corps avec laquelle l'adversaire doit renvoyer le ballon

- « jeu du miroir » : Deux participants sont placés face à face. L'un est le modèle, il exécutera des gestes, postures ou grimaces que l'autre joueur devra reproduire comme son reflet dans le miroir de la manière la plus exacte possible. Celui qui réalise les mouvements doit corriger son partenaire s'il se trompe.



- « Personnage bizarre » : Découper différentes parties du corps de personnes/personnages dans des catalogues/journaux. Demander à l'enfant de refaire un personnage avec celles-ci.

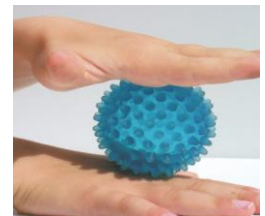
- Réalisation d'empreintes dans la peinture, le sable ou dans de la pâte à sel

- Création d'un bonhomme en pâte à modeler

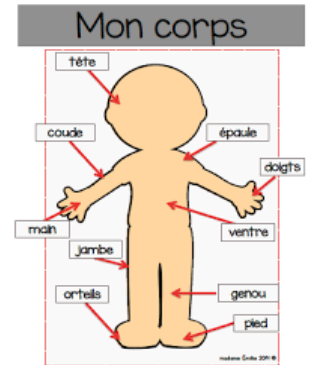
- « Ma silhouette » : demander au partenaire de s'allonger au sol sur une grande feuille, ou directement sur le sol. Représenter à la craie/stylo effaçable, la silhouette de la personne allongée. Lui faire dessiner ou simplement montrer les différentes parties du corps à partir de la silhouette.



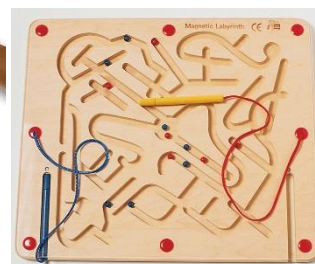
- « Quelles parties touchent le sol ? » : L'enfant se déplace librement en marchant dans la pièce. Au signal donné (arrêt de la musique par exemple, taper dans les mains), l'enfant s'arrête et adopte une position au sol. Le parent nomme les parties du corps qui doivent être en contact avec le sol. Seules les parties nommées doivent toucher le sol. Puis remettre la musique et poursuivre le jeu



- Réalisation de massage avec une balle ou avec les mains pour sentir la continuité du corps en nommant les zones massées. Vous pouvez également demander à l'enfant de nommer les zones corporelles au passage de la balle.



## TONUS, SENSORIALITE



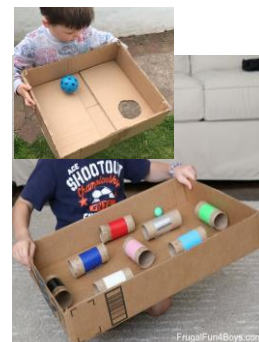
### TONUS

**>Jeux de société :** Mikado (possibilité de le faire avec des pailles ou baguettes en bois), jeux de vissage/dévisage, Lego, Meccano, pâte à modeler, pâte aggro-billes, labyrinthe aimanté

### >Activités :

- « L'équilibriste » : au préalable, réaliser avec l'enfant un parcours moteur. Sur une planche, un livre, mettre un ballon/balle de tennis/ping pong. Réaliser le parcours en essayant de garder la balle sur le support. Ajuster la difficulté du parcours si besoin. Le jeune doit ajuster son tonus afin de maintenir la balle sur la planche pendant la réalisation du parcours.

- « Labyrinthe » : dans une boîte en carton, fixer à l'aide de scotch des objets au fond de la boîte afin de réaliser une sorte de labyrinthe. Réaliser où vous le souhaitez un trou de fin de parcours. Mettez -y une bille dans le carton. An tenant le carton de chaque côté, faites de petits mouvements pour faire avancer la bille dans le labyrinthe jusqu'au trou de fin de parcours.



- « Le défenseur » : Sur un gros ballon, demander au jeune de s'asseoir en prenant le temps de s'installer pour trouver des appuis. Le but du jeu va être que l'adversaire applique de petites pressions au niveau des épaules/dos afin de faire tomber l'adversaire. Le défenseur qui se trouve sur le ballon va devoir essayer de résister à la poussée pour rester sur son ballon.

## SENSORIALITE

### >Activités :

-Réalisation de bacs à graines (pâtes/riz/lentilles/sable/terre/eau) dans lequel y mettre des bouteilles/cuillères/pinceau : possibilité de mettre les mains et les pieds dedans, d'y cacher des objets à retrouver avec une seule main, ou les yeux fermés à l'aide des sensations



- « Objet caché » Dans un sac, déposer plusieurs objets (épingle à linge, stylo, balle...). Demandez à votre enfant de placer la main dans le sac et de toucher aux différents objets sans regarder. Demandez-lui d'en choisir un et de l'identifier sans regarder.



- « des yeux dans le dos » : une personne réalise un symbole (chiffre, lettre, mot, forme) avec son doigt dans le dos de son partenaire qui doit l'identifier et le reproduire sur une feuille/ardoise.

- « Le goûteur » : Bander les yeux de l'enfant. Lui présenter différentes saveurs (sucré, salé, poivré, vinaigré, épicé...) qu'il doit reconnaître au goût. On peut varier en faisant la même activité, mais cette fois-ci pour développer l'odorat (soupe, desserts, fruits...).

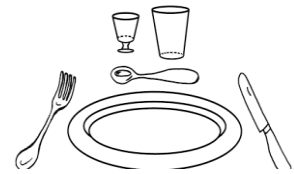
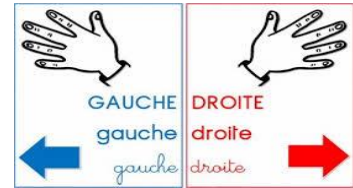
-Massage avec : balles sensorielles, ballon, frictions, roll-on...

-Sable magique, pâte aggro-billes

## LATERALITE

### >Astuce au quotidien

- demander au jeune de donner tel objet à sa droite/gauche
- Quand le jeune met la table, lui demander de nommer ses actions (fourchette à gauche, couteau à droite, assiette entre etc...)
- Lors de l'ouverture d'une bouteille, d'un pot, d'une clef, demander au jeune de visser vers la droite et dévisser vers la gauche



### >Activités

- « Le garage » : Poser une feuille de papier (ou une carte) par terre. Elle symbolise un garage. Demander à votre enfant de se positionner à quelques mètres du papier, il est le camion qu'il faut rentrer au garage. Bandez-lui les yeux, faites-lui faire quelques tours et guidez-le (un pas à gauche, deux pas en avant...) jusqu'à ce qu'il arrive sur la feuille de papier. Inversez les rôles.

- « Les quatre fers en l'air » : retourner une chaise au sol et reculer de quelques pas. Délimiter une zone de tir à ne pas franchir. Lancer des anneaux de couleurs (ou une corde nouée en rond/ou une assiette en carton dans laquelle on a enlevé le centre) sur une des quatre pattes de la chaise. Le but du jeu est de lancer alternativement avec la main droite et avec la main gauche. Celui qui arrive à envoyer le plus d'anneau sur les pieds de la chaise a gagné.



- « bulles » : faire des bulles et demander au jeune de les éclater en utilisant une partie du corps et en insérant les notions de droite et gauche (exemple : éclater avec le pied gauche)

- « Chasse au trésor » : Cacher un objet dans une pièce. Demander à votre partenaire de jeu de rentrer dans la pièce. Guider-le dans la pièce uniquement grâce à des indications verbales afin qu'il retrouve l'objet caché. Possibilité de dessiner un plan de la pièce sur une feuille (en représentant les différents meubles présents) et donner la carte au partenaire afin qu'il se repère lui-même dans la pièce pour retrouver le trésor.



- Jeux de raquette



## MOTRICITE GLOBALE

Toute pratique d'un sport sollicite la motricité globale. Les activités sportives sont donc à maintenir même à domicile (badminton, ping-pong, fitness, jeux de ballon, danse, yoga etc...)

### Coordinations

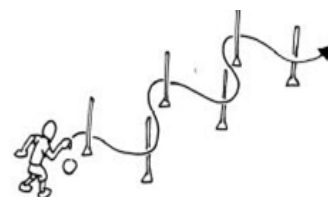
>**Jeux de société** : L'œuf a dit, mémo mimes

#### >**Activités**

- « Le lancer de disque » : Sur une cible placée au sol, lancer une assiette de carton le plus près possible.

- Jeu de quilles ou pétanque (possibilité de réaliser des quilles avec des bouteilles remplies d'eau/sable/terre et utiliser un ballon pour faire tomber les quilles)

- Jeu de ballons : échanges de balle au pied/à la main, jeux de visée sur une cible ou dans un bac (possibilité d'utiliser : balle de tennis, ballon de foot, de basket etc...)



- Apprendre une chorégraphie

- Marelle

- « Course des monstres » : délimiter une zone de départ et d'arrivée. À chaque passage, définir comment réaliser la course : sur un pied, à 4 pattes, en faisant des galipettes, en tournant sur soi-même etc...

### Équilibre

#### >**Activités**

- « 1,2,3 Soleil »

- « Jacques a dit »

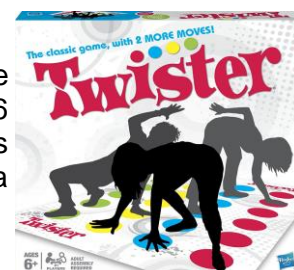
- Trampoline



- Parcours moteurs (avec des obstacles de la maison : monter/descendre l'escalier, passer dessus/dessous une chaise ou une table, réalisation de sauts pieds joints/sur un pied/d'une hauteur, enjambements d'objets/meubles, marcher sur une ligne, lancer un ballon sur une cible...)



- Twister : Possibilité de réaliser soi-même ce jeu dessinant des ronds de couleurs que l'on scotch au sol. Prendre un dé. Sur une feuille associer les 6 chiffres aux différentes couleurs et encore une fois, les 6 chiffres à différentes parties du corps. Pour jouer, tirer 2 fois le dé, une pour connaître la couleur et la deuxième pour savoir quelle partie poser au sol.



## MOTRICITE FINE

### > Astuces du quotidien

- Activités de cuisine : Fouetter, mélanger, émietter, brasser avec différents ustensiles, étendre de la pâte à tarte avec un rouleau à pâtisserie
- Servir la soupe/les repas avec des cuillères/louches
- Tartiner avec un couteau à beurre
- Couper des fruits et légumes
- Accrocher le linge avec des pinces à linge



### > Jeux de société :

- Jenga, Mikado, Kapla, Docteur Maboul, Piqu'puces, Doigts malins, Pyramide d'animaux (jeux HABA), Suspend, Agil'up, Avalanche de fruits
- Mélange et distribution de jeux de cartes

### > Activités

- Origami : <https://www.youtube.com/watch?v=HK7borEOWkY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z18MJVKGAN>  
<https://www.youtube.com/watch?v=C1DMJmqISqI>



- Découpage (de journaux, d'image, de formes)

- Pâte à modeler

- « Construction d'une tour » : À 2, faites un gros tas de jouets et d'objets divers (qui ne cassent pas). Séparez-le en deux tas et prenez-en chacun un. Posez chacun votre tour un objet en les superposant. Vous allez obtenir une tour originale. Essayez de la faire la plus haute possible. Le premier qui fait tomber sa tour a perdu.

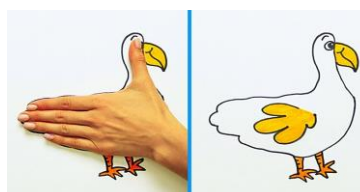
- Perles, gommettes, ateliers mosaïques



- Scoubidou

## GRAPHISME

- Dessine avec tes mains : <https://www.youtube.com/watch?v=VcKJ44IWgdg>



- Dessine une ombre : Mets-toi au soleil ou à un endroit bien éclairé. Place un objet ou jouet que tu aimes face au soleil. Place sous cet objet une feuille sur laquelle l'ombre de l'objet apparaît. Dessine la silhouette de ton objet en traçant les contours de l'ombre



- Mandala, coloriage



- Peinture, aquarelle, Pic -fil

## ESPACE / TEMPS

### ESPACE



**>jeu de société :** Puissance 4, puzzle, le labyrinthe, château logique, constructions (cubes, Lego, Kapla, Meccano) d'après un modèle, livre « j'apprends à dessiner », Digit

#### **>Activités**

- « Devine où tu te trouves » : En binôme, poser un bandeau sur les yeux d'un des joueurs. Lui tenir la main et se déplacer à différents endroits dans la maison. Lorsque vous arrêtez, le jeune dit à quel endroit il pense être dans la pièce.

- « Labyrinthe : Sur une feuille, dessiner un labyrinthe avec une entrée et une sortie. Réaliser le parcours pour sortir du labyrinthe en réalisant d'abord le trajet au doigt avant de le faire au stylo

- « le plan » : Mettez-vous dans une pièce. Sur une feuille, dessiner les 4 murs qui délimitent la pièce. Demandez au jeune de dessiner au bon endroit les différents éléments (meuble, porte, fenêtre, jouet) qui se trouvent dans la pièce. Possibilité de poursuivre ce jeu en allant cacher des objets dans la pièce dont la cachette est représentée par une croix sur le plan. A partir du plan, le jeune devra retrouver la cachette de l'objet en s'orientant dans la pièce grâce aux différents éléments qu'il aura au préalable dessiné.

### TEMPS



#### **>Astuces du quotidien**

-Écriture de la date tous les matins, situer le moment de la journée (matin, midi, soir) à différentes heures du jour

-Réaliser un emploi du temps (écrit ou grâce à des pictogrammes que l'on imprime, fait également travailler la motricité fine)

-Utiliser un sablier ou un timer pour visualiser le temps qui passe et déterminer les temps d'activités

#### **>Activités**

-Reproduction d'un algorithme : Réaliser une suite de couleurs, de perles, d'objets ou d'encastremets de Lego que le jeune doit reproduire à son tour.

- « actions enchaînées » : une première personne réalise un mouvement simple de son choix (ex : taper d'un pied), la seconde personne reproduit ce mouvement puis en propose un à son tour. La troisième personne reproduit le premier et le second geste avant d'effectuer le sien et ainsi de suite. Le but est de retenir le plus de mouvement possible dans le bon ordre.

- « la boum » : mettre une musique et danser (ou marcher) sur le même rythme que celle-ci (ex : si musique classique danser doucement) puis changer de musique et adapter une nouvelle fois sa façon de danser/marcher. Le but est d'adapter sa marche/sa danse au rythme de la musique. Si la musique s'arrête, le jeune doit s'arrêter également.

- « suite d'images » : remettre dans l'ordre chronologique une suite d'images afin de réaliser une histoire et demander de la raconter.

**>Jeu de société :** Tic-tac boum, Agil'up, Delugio



## FONCTIONS EXECUTIVES

### ATTENTION

>**Jeux de société** : Uno, 7 familles, mots mêlés, jeu des différences, jungle speed, color addict, halli galli, loto (ou loto auditif)



### >**Activités**

- « le corps en musique »

Au son de la musique, l'enfant se déplace en marchant dans la salle. Lorsque la musique cesse, il doit arrêter de bouger. Dès que la musique reprend, il se déplace à nouveau comme il veut.

- « chef d'orchestre » : avec des instruments ou en tapant sur la table avec la main (ou avec des casseroles) jouer quelques notes de musique que le partenaire devra refaire à son tour lorsque le chef d'orchestre a fini son air musical. Inverser les rôles.

- « chaise musicale »

### MEMOIRE

>**Jeux de société** : 7 familles, Memory, Tip top clap

### >**Activités :**

- « Cartes disparues » : Prenez de 3 à 6 cartes à jouer ou des images. Présentez-les à votre partenaire de jeu, en lui laissant le temps de bien les regarder une par une. Ensuite, ôtez-en une puis présentez-les de nouveau. Votre partenaire doit retrouver quelle carte est manquante. Possibilité d'augmenter le nombre de carte pour augmenter la difficulté.

- « Dans ma valise j'ai... » : Le premier joueur dit un mot (ex : chat) le deuxième joueur doit reprendre le mot énoncé par le joueur numéro 1 et en rajouter un (ex : chat, guitare) et continuer ainsi de suite en fonction du nombre de joueurs. Le but étant de se rappeler du plus de mots possibles. Ce jeu peut aussi se faire grâce à des gestes (ex : taper dans ses mains, mettre sa main sur sa tête) afin de solliciter le schéma corporel.

### INHIBITION

>**Jeux de société** : Uno, Ni oui ni non, jungle speed, bazar bizarre

### PLANNIFICATION

>**Astuces au quotidien** : avant chaque activités/jeu, demander à l'enfant comment il va s'organiser (qu'est-ce qu'il va faire en premier, en deuxième, décrire les étapes) ou lui demander de réexpliquer les règles du jeu.

>**Jeux de société** : puissance 4, Dames, Kapla, Lego, Rush Hour, Château logique



### FLEXIBILITE MENTALE

>**Jeux de société** : Qui est-ce ?, Mastermind, Gagne ton papa, château logique, Rush Hour

## ÉMOTION

- « Massage » : un des partenaires s'allonge. Son binôme effectue des massages avec un ballon en passant sur tout le corps. Il fait ensuite la même chose avec une balle différente. On peut inverser les rôles.

-Construction d'une cabane : En cette période particulièrement anxiogène, les jeunes peuvent ressentir le besoin de se construire un espace sécurisant à eux qui leur permette de se recentrer et s'apaiser. Matériel : draps, dessous d'une table, chaises, canapé, grand carton...

-Gérer l'angoisse, s'apaiser : balles anti-stress, lecture d'une histoire, dessin, mandala, yoga

- « Les mots qui m'envahissent » : Dans un moment particulièrement difficile où le jeune peut se sentir envahi par ses émotions lui demander d'écrire sur une feuille tous les sentiments/émotions/situations qui le gênent. Une fois qu'il a tout écrit, lui demander de déchirer la feuille en petits morceaux et s'en débarrasser (poubelle/toilettes...)

- « Coussin de colère » : Avec le jeune, désigner un coussin qui sera le coussin de colère ou le coussin des émotions désagréables. Chaque fois que le jeune se sent envahi d'une émotion désagréable, lui proposer d'exprimer tout cela contre le coussin : taper dedans, crier, le jeter...

-Séance de relaxation guidée :S'installer confortablement dans un endroit que l'on apprécie (endroit où il n'y a pas trop de bruit ni de lumière) pour pouvoir se laisser aller à la détente. Se mettre dans la position souhaitée. Voici plusieurs liens vidéo pour aider à se détendre. Si vous avez une balle sensorielle, possibilité de demander à un tiers de la passer sur le corps comme pour faire un massage.

### Pour les plus jeunes

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=GICu6LZPx4A>

### Pour les adolescents

Gérer une émotion désagréable envahissante [https://www.youtube.com/watch?v=wlr9C\\_UgOBs](https://www.youtube.com/watch?v=wlr9C_UgOBs)

<https://youtu.be/7cDYebXHs7o>

### Pour tous, Body scan détente

<https://www.youtube.com/watch?v=77kFjXj-gnA>

[https://www.youtube.com/watch?v=Pipz2Xk86\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=Pipz2Xk86_o)

