

# PSYCHOMOTRICITÉ



**TIMING :** compte un 1h pour cette animation.

Pousser, attraper, sauter, grimper, escalader, faire des cumulets, les enfants adorent ça ! Au-delà du plaisir, toutes ces expériences sont essentielles pour qu'il ait un développement harmonieux, tant au niveau langagier que sur le plan personnel ou physique.

Au travers du jeu, la psychomotricité permet aux enfants de développer la connaissance de leur corps, la structuration spatiale (pouvoir s'orienter) et temporelle (perception que l'enfant a du temps), la latéralité (gauche-droite). Elle est aussi une façon, pour l'enfant, d'entrer en relation avec les autres et d'exprimer ses émotions.

## MATOS :

ENCORE UNE FOIS, TU PEUX COMPTER SUR TA CRÉATIVITÉ ET TON IMAGINATION POUR CRÉER DES ACTIVITÉS SYMPAS AVEC DU MATÉRIEL DE RÉCUP OU FAIT MAISON.

- TAPIS/MOUSSE, CHAISES/BANCS, CERCEAUX, CORDE ;
- GROSSES BALLES/PETITES BALLES ;
- CRAIES OU DE QUOI TRACER PAR TERRE ;
- BOUTEILLES VIDE QUE TU PEUX REMPLIR D'EAU/BOUT DE BOIS/CÔNES...



### LE TRUC EN PLUS :

Tu peux accompagner ton animation d'une petite histoire. Tu veux organiser un circuit ? Dis aux enfants de bien marcher sur la corde, qui devient un pont, pour ne pas que les crocodiles leur mordent les pieds, de sauter d'un cerceau à l'autre (d'un rocher à l'autre) pour éviter la lave brûlante, de passer en-dessous de la corde pour rentrer dans le tunnel sous la montagne, de courir très vite pour sauver la princesse, de slalomer pour éviter des arbres dans la forêt. Bref, emmène ton groupe dans un monde plein de fantaisies et d'histoires magiques. Les enfants retiennent mieux ce qu'ils doivent faire si c'est imagé.

### Tout est prêt ? A toi de jouer...

Les activités de psychomotricité peuvent se dérouler à l'intérieur comme à l'extérieur. S'il fait beau et que tu as un bel espace dehors, profite-en pour l'investir.



## ON S'ÉCHAUFFE !

### Le tour du monde

Une animation de psychomotricité très classique consiste à créer un circuit qui se fait dans un certain ordre (tour du monde). Celui-ci sera différent d'une fois à l'autre en fonction des enfants du groupe, de tes envies, de ton environnement, du temps que tu as... Bref, tu as la possibilité de créer, sur mesure, un circuit qui s'adapte à tous ! Et c'est magique parce que chaque enfant peut s'y amuser, quel que soit son profil.

Tu peux faire une simple activité mais tu peux aussi chronométrer les enfants, leur proposer de collaborer à deux (un qui fait le parcours, l'autre qui l'aide), faire une course relais en deux équipes... Ta créativité n'a presque pas de limite. Tu peux également construire le circuit avec les enfants ou encore leur demander de l'aide pour trouver le matériel adéquat (bouts de bois par exemple).

### Voici quelques idées à mettre dans ton tour du monde :

- Marcher sur un banc/suivre une ligne droite tracée par terre.
- Slalomer entre des bouteilles/des bouts de bois (prévois assez d'espace pour que les chaises roulantes puissent tourner).
- Passer entre deux bouts de bois.
- Sauter d'un cerceau à l'autre.
- Ramper ou passer à 4 pattes sous une corde.
- Passer dans un tunnel.
- Lancer une balle dans un sceau mis à petite distance.
- Courir pour aller faire sonner une clochette.
- Des jeux d'entraide où un enfant, avec les yeux bandés, pousse un enfant en chaise qui doit le guider oralement pendant le parcours.

Pour un enfant malvoyant, tu peux prévoir une corde qui suit le parcours.



## ON S'ÉLANCE... ET ON JOUE

### Jeux psychomoteurs

**Sans faire un circuit, tu peux aussi faire quelques petits jeux très simples ou organiser des ateliers. Tu peux imaginer de séparer les enfants en petits groupes et, à ton signal, soit ils changent de jeux soit ils font tous la même chose en même temps, soit ils font des jeux libres pendant lesquels ils jouent avec ce qu'ils veulent.**

- **L'ombre:** par deux, un enfant se couche et un autre trace son contour par terre, sur une feuille, avec une craie dehors ou avec une corde. L'enfant prend ainsi conscience de son corps.
- **Danse:** un peu de musique et quelques pas de danse, c'est une activité qui amuse toujours les jeunes. Ceux qui sont en chaise roulante peuvent faire de la cyclodanse, les enfants malentendants perçoivent les basses et les vibrations. Tu peux aussi télécharger des vidéos de Just Dance, d'un niveau facile, et les projeter.
- **Le miroir:** les enfants se mettent face à face et s'imitent en miroir. L'un fait des gestes et l'autre doit le suivre.
- **Le masseur:** les enfants se massent à tour de rôle. Veille bien entendu à respecter le refus d'un enfant de se faire masser.
- **Dos à dos:** les enfants sont mis dos à dos et doivent suivre un même mouvement.
- **La saucisse:** enroule les enfants dans un tapis et déroule-le.



## CONCLUSION

Pouvoir inclure chaque enfant dans une animation est très précieux. En connaissant bien ton groupe, les forces et les faiblesses de chacun, tu pourras facilement créer une animation sur mesure où chacun pourra y prendre du plaisir, en fonction de son corps. C'est donc une animation qui se veut totalement inclusive et qui s'adapte à tous les âges.

La psychomotricité développe énormément de bienfaits chez l'enfant. La solidarité, l'amusement, la maîtrise du corps, la relation à l'autre, tout est travaillé de manière ludique. C'est aussi une manière de favoriser, par ton animation, des aspects essentiels comme le bien-être ou la confiance en soi chez ton jeune public.

MON EXPÉRIENCE

... NOTES

Lined writing area for notes.

