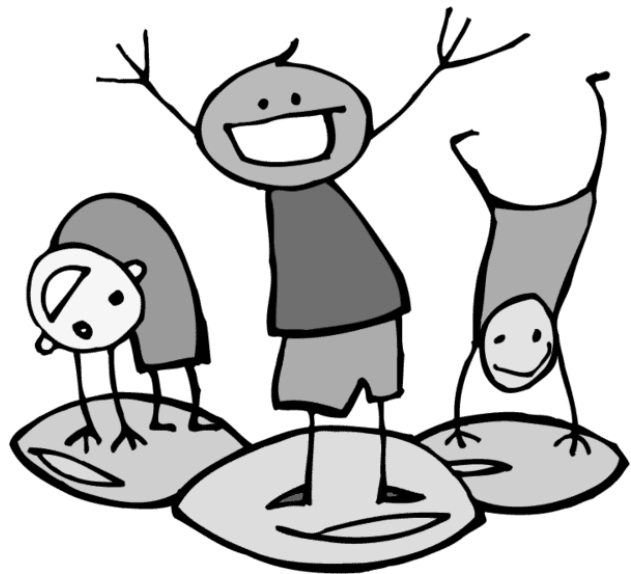


# Le cahier d'activités de psychomotricité pour la maison



## Chers parents,

Ce petit cahier vous donnera des idées de jeux, que vous pouvez faire à la maison, avec votre enfant. Les exercices proposés peuvent aider votre enfant à mieux maîtriser certains gestes et comportements de base nécessaires à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques.



Le développement moteur de votre enfant se fait à travers les activités de la vie de tous les jours. Amusez-vous avec lui en proposant ces petits exercices. Vous lui donnerez le goût de l'activité physique tout en l'aidant pour son futur apprentissage scolaire !

## Préparez votre enfant à la 1<sup>re</sup> année

Pour apprendre à lire, à écrire et à calculer, l'enfant doit posséder des habiletés et des comportements de base. Souvent, lorsqu'un enfant vit une difficulté scolaire, c'est qu'il n'a pas acquis les bases au plan du schéma corporel, de la structuration spatiale ou de la structuration temporelle.

Un enfant dont le **schéma corporel** est peu développé ne coordonne pas bien ses mouvements. Voici quelques exemples :

- » L'enfant est souvent en retard lors de l'habillage et du déshabillage.
- » L'enfant a de la difficulté dans les bricolages.
- » L'écriture est mauvaise.
- » L'enfant appuie souvent sa tête dans sa main ou se couche la tête sur la table.

Un enfant qui ne perçoit pas la différence entre son côté gauche et son côté droit (latéralité) et qui ne différencie pas le haut du bas risque d'éprouver des problèmes de **structuration spatiale**. Voici quelques exemples :

- » Il est incapable de suivre le sens graphique (la lecture se fait de gauche à droite).
- » Il confond des lettres et des chiffres « 21 » « 12 », « u » « n », « b » « p ».
- » Il a de la difficulté à reconstruire une phrase dont les mots sont mélangés.
- » Il y a de la confusion entre des groupes de lettres « oin » et « ion ».



Un enfant qui a une mauvaise **organisation spatiale ou temporelle** pourrait avoir des difficultés en mathématique et en lecture. Voici quelques exemples :

- Il a de la difficulté à comprendre le sens d'une rangée ou d'une colonne.
- Il ne suit pas le rythme de la lecture.
- Il cesse de lire au milieu d'un mot.

Il est donc important de bien préparer votre enfant à l'école en lui faisant faire souvent des petits jeux. Lorsqu'il fera ces jeux, **FÉLICITEZ-LE** souvent ; il sera fier de lui et il poursuivra ses efforts.

## 1- Le schéma corporel

Tout d'abord, ce que votre enfant doit travailler, c'est son **SCHÉMA CORPOREL** !  
Sous forme de jeux, il faut l'aider à :

- Connaître les parties de son corps (montrer et nommer) ;
- Développer son **TONUS** (contraction des muscles) ;
- Reproduire diverses positions (imiter) ;
- Développer son équilibre ;
- Développer sa coordination ;
- Découvrir son côté dominant, gauche ou droit (latéralité).



Avant de faire des exercices d'écriture, il faut absolument que l'enfant possède un bon contrôle de ses muscles, de ses gestes et de ses déplacements. **Avant de pouvoir bien écrire**, il est nécessaire que l'enfant développe un bon **TONUS**. Il doit être capable de tenir son corps droit lorsqu'il est assis et d'avoir de la force dans les bras, les mains et dans les doigts.

Il est également important de développer le **contrôle de l'équilibre**, car celui-ci amène une habileté plus grande dans toutes les activités qui requièrent un déplacement du corps ou le maintient d'une position.

Les exercices de **coordination-dissociation**, eux, favorisent une meilleure harmonie du corps de l'enfant et facilitent les activités sportives et récréatives



## Jeux pour développer le schéma corporel

### CONNAISSANCE DES PARTIES DU CORPS

- Ayoye, j'ai mal ! Vous montrez une partie de votre corps en disant que vous avez mal à cet endroit. L'enfant doit nommer la partie du corps ex : « Vous avez mal au coude ? » et la soigner avec une baguette magique.
- Chantez l'air : « Savez-vous planter des choux ? »
- Jouez avec une poupée : lavez les diverses parties du corps.
- Jouez avec une balloune : relevez la balloune, avec différentes parties du corps, avant qu'elle ne touche le sol.
- Jouez à « Jean dit... ».
- Mettre de la musique. Lorsque celle-ci arrête, l'enfant doit mettre un objet sur la partie du corps que vous nommerez.
- Personnage bizarre : découpez différentes parties du corps de personne dans des catalogues et demandez à l'enfant de refaire un personnage avec celles-ci.
- Lors du bain, l'enfant doit nommer les parties du corps qui sont lavées.



### TONUS

- Jouer à la brouette : tenir les jambes de l'enfant et le faire marcher sur ses mains.
- Faire la bicyclette à 2 : se coucher sur le dos, coller les pieds des deux cyclistes et pédaler !
- S'asseoir sur une chaise et se soulever sur nos mains. Les pieds et les fesses ne doivent rien toucher.
- Faire le crabe : marcher sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol. (**M**)
- Faire des sauts de grenouille le plus haut possible.
- Faire la chaise au mur le plus longtemps possible.
- Faire la planche à repasser : l'enfant se couche sur le ventre et se soulève sur ses avant-bras. Seuls les pieds et les avant-bras peuvent toucher au sol. L'adulte fait semblant de repasser un vêtement sur le dos de l'enfant.

## ORIENTATION ET ORGANISATION CORPORELLE

- Jeu du miroir : Placez-vous face à face avec l'enfant. Il doit reproduire les positions et les mouvements que vous faites.
- Jeux de mimes : Mettez dans un chapeau des images d'animaux, d'objets, de métiers, etc. L'enfant pige une image et doit la mimer. L'adulte doit deviner ce qui est mimé.
- Les chaises de feu : demandez à l'enfant de passer sous les chaises sans toucher aux pattes des chaises.
- Attention M. Horloge ! Pour l'habillage, utilisez une minuterie. L'enfant doit être habillé avant que M. Horloge ne sonne.



## ÉQUILIBRE

- Marcher sur la pointe des pieds ensuite sur les talons.
- Marcher sur une corde et ramasser un petit objet à la fin du trajet (sur un pied).
- Marcher avec un objet sur la tête. Une fois l'exercice maîtrisé, recommencer et passer par-dessus un obstacle (ex. : un coussin).
- Mettre une corde qui forme un cercle autour d'un bottin téléphonique. L'enfant, debout sur le bottin, doit réussir à prendre la corde et à la passer au dessus de sa tête sans tomber du bottin.
- Les roches dans l'eau : placez sur le sol des morceaux de papier dispersés les uns des autres. L'enfant doit marcher d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau (mettre n'importe quels objets plats) !
- Tenir le plus longtemps possible sur un pied et puis sur l'autre.

## COORDINATION

- Lancer et attraper un toutou.
- Jeux de quilles.
- Jeux de cibles.
- Jeux de poches.
- Jeu du serveur : Mettre des petites balles (ping-pong) dans un plateau. L'enfant doit marcher sans faire tomber les balles.
- Sur de la musique, faire un « work-out ».



## LATÉRALITÉ

- Sauter à cloche-pied (sur une jambe).
- Livreur de pizza : Mettre un objet sur le pied droit de l'enfant. Il doit aller le porter à un endroit déterminé sans le faire tomber. Recommencer avec le pied gauche.
- Jeu de marelle.
- Soccer : placez divers obstacles. L'enfant doit passer entre ceux-ci, mais en manipulant le ballon du pied gauche si l'obstacle est à gauche (et vice versa si l'obstacle est à droite).
- Visser : ouvrir une bouteille, un pot.
- Jouer du xylophone.
- Faire des jeux de clouage.
- Jouer avec un ruban rythmique (bâton avec un grand ruban).
- L'enfant marche en tenant dans la main droite une cuillère à soupe qui contient un haricot. Il refait l'exercice de la main gauche.



Il est favorable de renforcer le côté préféré de l'enfant. À partir de 5 ans, lorsque l'enfant a choisi sa préférence pour un côté, on peut lui apprendre à distinguer la gauche de la droite et à maîtriser les termes « gauche » et « droite ». Ceci l'aidera plus tard pour la lecture et l'écriture. Par exemple, il verra mieux la différence entre le **b**, **d**, **p**, **q** (où doit-il placer la petite boule ?).

## RECONNAISSANCE GAUCHE-DROITE

Pour aider l'enfant à reconnaître sa gauche de sa droite, placer un bracelet (ou un élastique) au poignet droit de l'enfant. Donnez ensuite vos consignes :

- Fais un pas à droite.
- Touche ton nez avec ta main gauche.
- Saute sur ton pied droit.
- Lève ta main gauche.
- Fais un bond vers la droite.

Etc.

## 2- La structuration spatiale

Avant d'aborder l'orientation spatiale, il faut s'assurer que l'enfant connaît bien son schéma corporel. Les exercices suivants permettront à votre enfant de se situer, de s'orienter et de se déplacer dans l'espace par rapport à ce qui l'entoure. Ceci l'aidera à comprendre les signes graphiques et numériques, qui eux-mêmes se distinguent par leur forme, leur grosseur et leur orientation.

### CONNAISSANCE DES NOTIONS SPATIALES

Quelques notions à connaître

Dedans	Dehors
Devant	Derrière
Sur	Sous
Dessus	Dessous
Droite	Gauche
Loin	Près
Contre	Entre – À côté
Autour	



- Placer un personnage ou un animal (jouet) : derrière la maison de poupée... en haut,...
- Sur un dessin à colorier, montre-moi ce qui est sous, en haut, à droite, etc.

### OCCUPATION DE L'ESPACE

- Faire des cabanes avec des chaises et des couvertures.

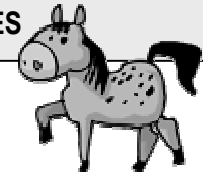
### ORIENTATION SPATIALE

- Jean dit : place-toi devant, derrière, à côté, sous la chaise...
- Disposez des flèches dans la maison (au sol, sur les murs) et demandez à l'enfant de suivre les flèches.
- Posez un bandeau sur les yeux de l'enfant. Lui tenir la main et se déplacer en prenant différentes directions. Lorsque vous arrêtez, l'enfant doit dire où il croit être rendu.

## ORGANISATION SPATIALE

- Jouer à la cachette.
- Dicter à l'enfant le trajet à suivre : « Tu passes derrière ce banc, tu passes entre ces deux chaises, tu passes sous la table, enfin tu passes par-dessus le coussin, etc.
- Jouer au « pas de géant, pas de souris ».
- Jouer à « la queue de l'âne » (les yeux bandés, l'enfant doit remettre la queue de l'animal au bon endroit).

### COMPRÉHENSION DES RELATIONS SPATIALES



Quelques notions à connaître

Gros	Mince	Plein	Vide
Grand	Moyen - Petit	Plus que	Moins que
Large	Étroit	Beauco up	Peu
Creux	Plat	Entier	Moitié



<b>Carré</b>	<b>Cercle</b>	<b>Triangle</b>	<b>Rectangle</b>
--------------	---------------	-----------------	------------------

- Demander à votre enfant de classer des objets selon leur grosseur.
- L'enfant sépare un jeu de cartes puis met ensemble les coeurs, les trèfles, les piques, les carreaux, les valets, les dames, les rois et les as.
- Sur une table, mettre une pièce de 1 cent, de 5 cents, de 10 cent de 25 cents, de 1 \$ de 2 \$. Demander à l'enfant de vous montrer la plus grosse pièce, la plus petite, une moyenne ou prendre une autre pièce et demander à l'enfant de vous montrer celle, sur la table, qui est identique.
- Tracez des flèches sur une feuille. L'enfant trouve celle qui ne va pas dans le même sens que les autres.

## STRUCTURATION TEMPORELLE

Les notions temporelles sont parfois bien difficiles à faire acquérir à nos enfants. Il s'agit ici des notions de durée, d'ordre et de mesure du temps.

La connaissance de ces notions aidera pour l'apprentissage de la lecture, car l'enfant apprendra à situer les événements passés, présents ou futurs. Donc, il percevra mieux la succession des lettres, des mots et ainsi, saisira mieux l'ensemble du message lu.

### Des termes à manipuler

Avant	Après	En premier	En dernier
Hier	Aujourd'hui	Demain	
Minutes	Heures	Journées	Semaines...
Matin	Midi	Soir	Nuit
Printemps	Été	Automne	Hiver



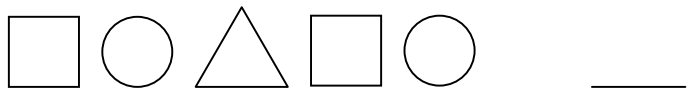
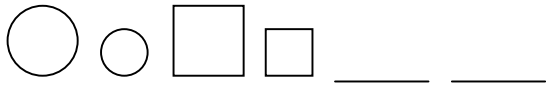

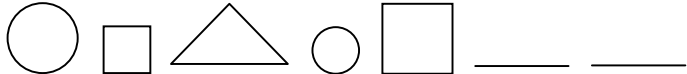
- Mimez certaines activités propres aux saisons.
- Mimez des gestes de la vie courante qui se font, soit le matin, soit le soir. L'enfant doit dire si c'est tôt ou tard dans la journée.
- Faire des bruits de la vie courante. L'enfant devra ensuite dire, dans l'ordre, quels bruits il a entendus.
- Mettre environ 10 objets sur une table. Prenez 3 objets l'une après l'autre, par exemple : un crayon, un peigne, une cuillère. L'enfant doit retenir dans quel ordre les objets ont été pris.
- Imiter l'habillement du matin en suivant un ordre possible.
- Répondre à des questions qui commencent par QUAND . Ex. : Quand portes-tu ton gros manteau chaud ?
- Demandez à l'enfant combien de temps ça prend pour... t'habiller (minutes, heures ou journée) ?
- L'enfant doit avoir rangé les jouets avant que M. Horloge sonne (minuterie) !
- L'enfant lance un mouchoir dans l'air et s'assoit par terre avant que le mouchoir touche le plancher (avant, en même temps, après).

## LE RYTHME

Les prochaines activités permettront à votre enfant de découvrir les différents rythmes à travers les mouvements. **Les activités de rythme aident les enfants à obtenir une lecture régulière, vive et colorée.**

- L'enfant suit le rythme de l'instrument en marchant, en courant, en sautant, etc. (éléphant, cheval, souris, lapin, tigre).
- L'enfant doit reproduire, avec ses mains, le même rythme que vous avez fait.
- Frapper avec un bâton sur le couvercle d'un plat des sons faibles et forts, vites et lents. Demander à l'enfant comment était le son.
- Danser sur de la musique en suivant le rythme.
- Marcher au rythme de marches militaires.
- Frapper dans ses mains en suivant les « temps » d'une phrase.  
Ex. : Je m'ap pelle Fré dé rique (6 temps).
- Demandez à l'enfant ce qui est le plus vite ou le plus lent entre :
  - Un chien et un cheval.
  - Une tortue et un lapin.
  - Un avion et un train.
  - Etc.
- L'enfant complète les séquences suivantes :



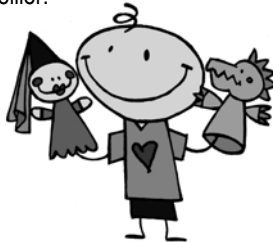
- A- 
- B- 
- C- 
- D- 

- En utilisant les formes si dessus, le carré signifie que l'enfant doit taper dans ses mains, le cercle sur ses genoux et le triangle sur sa tête.

### 3- La Motricite Fine

La motricité fine concerne les mouvements minutieux, fins et précis. L'enfant fait travailler ses mains, ses doigts et ses yeux. **Les exercices suivants aideront l'enfant à développer la précision, la souplesse, la qualité et la rapidité de son écriture.**

- Jouer avec des épingles à linge (ex : faire des sculptures, mettre autour d'une bo chaussures).
- Jouer avec de la pâte à modeler.
- Enfiler des perles.
- Habiller une poupée.
- Enfiler les lacets de souliers.
- Tailler des crayons.
- Se déguiser avec la chemise de papa et la boutonner.
- Ouvrir et fermer des fermetures éclair.
- Empiler des sous noirs pour faire une grande tour.
- Faire des boules de papiers... et faire une bataille !
- Prendre une balle de tennis, la couper en deux et jouer au pac-man qui mange tr
- Avec des pinces à salade, prendre divers objets.
- Jouer au souque-à-la-corde.
- Jouer aux blocs.
- Visser et dévisser les couvercles de pots de différents formats.
- Visser et dévisser des vis dans un morceau de bois avec un tournevis.
- Enfiler des macaronis dans une corde pour faire un collier.
- Jouer aux marionnettes.



**Amusez-vous bien avec  
votre enfant !**

#### LIVRES DE RÉFÉRENCES

**DOYON, LOUISE.** *Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de 2 ans. 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans*, Les Éditions de l'homme, 1992.

**DE MEUR, A., STAES, L.** *Psychomotricité. Éducation et rééducation*. Belin, 1983.

#### POUR INFORMATIONS

Québec en Forme  
(819) 370-6688