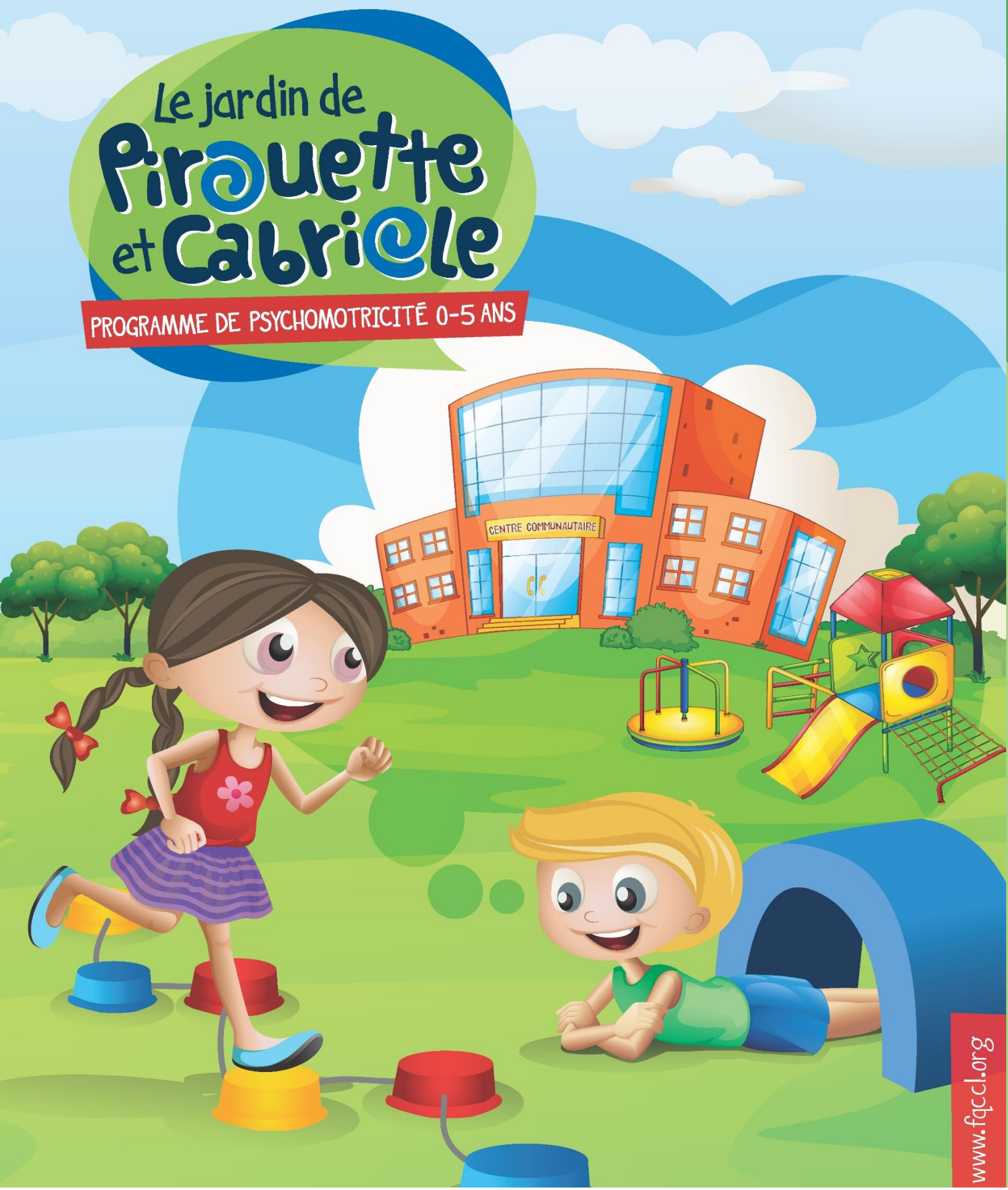
Le jardin de Pirouette et Cabriole

PROGRAMME DE PSYCHOMOTRICITÉ 0-5 ANS



www.fqccl.org

Guide pour les parents

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOMOTRICITÉ?

La psychomotricité c'est à la fois le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps et le développement des habiletés mentales. Les activités de psychomotricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants.

La psychomotricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, de mieux connaître son environnement, de mieux agir dans son environnement et de mieux y réagir.

Ainsi, tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à ses apprentissages futurs. (Doyon, 1992. Tiré du programme de formation de Québec en Forme pour les intervenants en psychomotricité).

Saviez-vous que le jeune enfant dont la motricité n'a pas atteint un état satisfaisant de développement est susceptible de vivre des difficultés d'apprentissage dès sa 1re année de scolarisation (Connor-Kuntz et Dummer, 1996)?

La psychomotricité ne vise pas à rendre tous les enfants semblables, mais bien :

1. à leur faire acquérir les habiletés de base nécessaires à l'apprentissage de l'écriture, de la lecture et du calcul;
2. à les placer en situation de réussite;
3. à améliorer leur estime de soi;
4. à améliorer la concentration;
5. à développer la souplesse, la précision, la qualité et la rapidité du mouvement fin;
6. à leur permettre de développer une structure de pensée, un sens de l'organisation et une bonne discipline;
7. à leur donner le goût de l'activité physique.

QU'EST-CE QUE LA MOTRICITÉ GLOBALE?

La motricité globale comprend tout ce qui concerne le contrôle de l'ensemble du corps tant en mouvement qu'à l'état de repos. Plus spécifiquement, elle touche à l'acquisition et à la maîtrise de positions et de déplacements.[1]

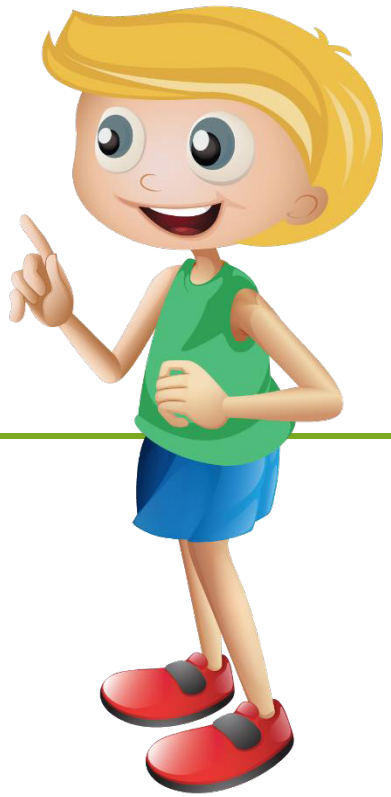
QU'EST-CE QUE LA MOTRICITÉ FINE?

La motricité fine implique les mouvements fins et précis. Plus spécifiquement, elle fait appel à l'utilisation et au contrôle de certains membres (bras et mains) et à la perception (œil) afin de guider le mouvement dans l'exécution d'une action motrice (ex. : jongler, frapper, viser une cible).[2]

COMMENT LA PSYCHOMOTRICITÉ AIDE AUX APPRENTISSAGES SCOLAIRES?

En plus de le faire bouger, les activités de psychomotricité aident l'enfant

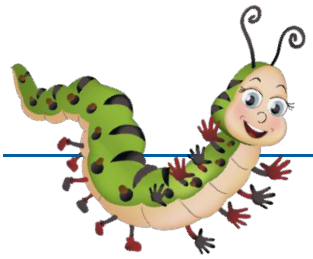
- à se tenir droit à son bureau;
- à avoir une bonne écriture;
- à avoir une lecture régulière, vive et calibrée;
- à reconnaître sa gauche et sa droite;
- à comprendre le sens d'une rangée ou d'une colonne;
- à ne pas confondre les lettres et les chiffres;
- à démêler des groupes de lettres;
- à comprendre les signes graphiques et numériques;
- à situer un événement par rapport à un autre.



---

[1] De Lièvre, B. Staes, L. (1994). *La psychomotricité au service de l'enfant. Notions et applications pédagogiques*. Belgique : De Boeck.

[2] Idem.



HABILETÉS MOTRICES À TRAVAILLER

Schéma corporel

Connaissance qu'a la personne de son corps et de sa place dans l'espace.
Connaissance de ses possibilités d'action en relation avec les personnes et son environnement.

Composantes	Exemples
Connaître les parties de son corps	▪ Comptine qui inclut les parties du corps (tête, épaule, genou, orteil). ▪ Jouer avec un ballon de baudruche (balloune).
Développer son tonus	▪ Faire la grenouille en sautant le plus haut possible. ▪ Faire des positions tonus (le crabe, la planche frontale, etc.).
Développer son organisation corporelle	▪ Passer dans un tunnel. ▪ Passer dans un parcours à obstacles.
Développer son orientation corporelle	▪ Faire des jeux de rôle (ex. : imiter des animaux). ▪ Faire le jeu du miroir. ▪ Reproduire diverses positions (imiter).
Développer son équilibre	▪ Marcher avec un objet sur la tête. ▪ Faire le flamant rose ou le funambule.
Développer sa coordination	▪ Lancer, attraper un toutou. ▪ Jouer aux poches. ▪ Faire du work-out.
Découvrir son côté dominant (latéralité)	▪ Visser, clouer (jeu de construction avec les deux mains). ▪ Mettre la table. ▪ Jouer à la marelle.
Mettre en action une partie du corps isolément, sans la participation de l'ensemble (dissociation)	▪ Lancer une balle et l'attraper tout en gardant le reste du corps immobile.
Sensibilité	▪ Toucher différents objets les yeux fermés. ▪ S'immobiliser quand la musique arrête.

Références :

De Lièvre, B. Staes, L. (1994). *La psychomotricité au service de l'enfant, notions et applications pédagogiques.* Bruxelles : De Boeck.
Ferland, F. (2004). *Le développement au quotidien : du berceau à l'école primaire*. Montréal : Hôpital Ste-Justine.
Québec en Forme (vis ton énergie) (s.d.). *Le cahier d'activités de psychomotricité pour la maison.* En ligne http://www.afeseo.ca/html/ParentEntraineur/JeuxJouets/CahierActivitesPsychomotricitePrParents.pdf.



Structure spatiale

Capacité de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement.
Capacité de situer, d'orienter, d'organiser, de déplacer les éléments de son environnement (De Lièvre et Staes (1994)).

Composantes	Exemples
Acquérir des notions relatives au positionnement (objets, personnes) sans l'espace	Notions à connaître : dedans - dehors, devant -derrière, sur - sous, dessus - dessous, droite - gauche, loin - près, contre, entre, autour. ▪ Poser des questions sur son dessin à colorier. ▪ Utiliser le toutou et le positionner à divers endroits.
Occuper l'espace	▪ Faire des cabanes avec des chaises et des couvertures.
S'orienter dans l'espace	▪ Exécuter un parcours.
S'organiser dans l'espace	▪ Jouer à la cachette. ▪ Jouer au « pas de géant – pas de souris ».
Comprendre les relations spatiales	Notions à connaître : gros - mince, grand - moyen - petit, large - étroit, creux - plat, plein - vide, plus que - moins que, beaucoup - peu, entier - moitié. ▪ Classer, par grandeur, des objets, des animaux. ▪ Trouver les objets non identiques (pièces de monnaie).

Structure temporelle

Capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps.
Capacité de se situer, s'orienter et de s'organiser dans le temps (succession) des événements de la vie.

Composantes	Exemples
Comprendre les notions d'ordre, de durée, de vitesse et de mesure du temps.	Notions à connaître : avant - après, en premier - en dernier, hier – aujourd'hui - demain, minute - heure – journée - semaine, matin – midi – soir - nuit, printemps - été - automne - hiver. ▪ Répondre à des questions qui commencent par « quand » (ex. : quand portes-tu ton maillot de bain? ▪ Danser sur de la musique (rythme).
Se situer et s'orienter dans le temps	▪ Partir après que son ami ait touché sa main.
S'organiser dans le temps	▪ S'asseoir avant que le foulard lancé tombe au sol. ▪ Se cacher avant la fin du décompte.

ATTENTES À L'ÉGARD DES PARENTS

Votre participation est essentielle lors des séances de psychomotricité. Il est important non seulement d'encadrer et d'accompagner vos enfants dans ses apprentissages, mais également de contribuer à rendre les ateliers vivants et dynamiques.

On demande donc à chaque parent :

- d'être responsable de son enfant tout au long des activités;
- d'encourager positivement son enfant à participer aux activités;
- de participer aux activités afin de favoriser l'expérience du jeu avec son enfant;
- de féliciter son enfant pour ses efforts et ses réussites;
- de favoriser la coopération et l'entraide au sein du groupe;
- de poursuivre les activités à la maison.



VOLET PLEIN AIR

Le Volet Plein air du programme Pirouette et Cabriole favorise les activités à l'extérieur. Tout comme les activités intérieures, elles sont conçues pour faire vivre des moments de plaisir partagé entre le parent et l'enfant.

Pour que l'activité extérieure soit une réussite, il faut d'abord comme parent être enthousiaste d'aller nous-mêmes dehors! L'enthousiasme en plein air, c'est trouver un intérêt de se retrouver dehors avec votre enfant. Mais pour y faire quoi? Vous pouvez initier des activités telles qu'observer les fourmis qui se déplacent, toucher un arbre, regarder les oiseaux à travers des jumelles ou toute autre activité qui vous stimule et vous intéresse. Vous pouvez aussi laisser faire l'enfant et observer ses intérêts, comme quelque chose qui l'attire dans la nature par exemple. Accompagnez l'enfant dans ses découvertes et trouvailles natures en prenant le temps de les vivre aussi. Observez, manipulez, sentez, etc. C'est la clé pour vivre un beau moment en plein air avec son enfant.

Nous souhaitons assurément que vous ayez du plaisir à expérimenter les activités du volet Plein air avec votre enfant. N'oubliez pas que vous pouvez demander à votre animateur de vous guider dans le choix d'une activité possible à faire à l'extérieur avec votre enfant, selon les saisons.

« De nombreuses études ont montré qu'il est essentiel que nos enfants puissent jouer dans la nature, non seulement pour assurer leur développement affectif et intellectuel, mais aussi pour qu'ils puissent acquérir des compétences de base, y compris le sens de l'observation, le raisonnement, la créativité, l'imagination et les aptitudes en résolution de problèmes, en classification et en détermination des risques[3].»



[3] *Connecter les Canadiens à la nature : un investissement dans le mieux-être de notre société*, Ottawa, Conseil canadien des parcs, Parcs Canada, 2014, p.17

RÉFÉRENCES INTÉRESSANTES

Pour approfondir vos connaissances sur la psychomotricité et le développement de l'enfant, voici quelques sources incontournables.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants.
En ligne : www.excellence-jeunesenfants.ca.

Ferland, F. (2004). *Le développement de l'enfant au quotidien : du berceau à l'école primaire*. Montréal : Hôpital Ste-Justine.

Fréchette, N. et Morissette, P. *Le développement de l'enfant – Version 2.0.* En ligne sur le site du Centre collégial de développement de matériel didactique (CCDMD). En ligne : www.ccdmd.qc.ca/catalogue/developpement-de-l'enfant-le
(Banque de photos et de séquences vidéo illustrant différents concepts liés au développement de l'enfant dans un contexte de service de garde, tant en installation qu'en milieu familial.)

Gariépy, L. (1998). *Jouer, c'est magique : programme favorisant le développement global des enfants*. Sainte-Foy : les Publications du Québec.

Naître et grandir. En ligne : naitreetgrandir.com.
(Site Web et magazine de références sur le développement des enfants.)

Yoopa. En ligne www.yoopa.ca.
(La référence des parents québécois.)

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir