

Mai 2020



Relais Intercommunal Parents Assistants Maternels Enfants

Châtillon-en-Vendelais, Balazé, Saint M'Hervé, Bréal-sous-Vitré, La Chapelle-
Erbrée, Erbrée, Mondevert, Montautour, Montreuil des Landes

Numéro spécial

Carnet de Psychomotricité

Des fiches pédagogiques pour un accompagnement des activités
psychomotrices d'enfants en confinement



Par



La pandémie de Covid 19 qui sévit aujourd'hui, nous a surprise et contraint à vivre notre quotidien différemment.

Nos expériences personnelles et notre pratique professionnelle nous font prendre la mesure que pour les parents happés par les changements brusques liés à la crise sanitaire, l'accompagnement des enfants peut devenir difficile.

Prendre un temps de jeu et d'insouciance avec leur(s) enfant(s) est alors un vrai challenge. Face aux transformations, nous sommes concentrés sur la gestion de la vie quotidienne, les inquiétudes liées à la propagation de l'épidémie et les incertitudes sur l'évolution de cette situation.

Dans ce contexte, se rendre disponible et détendu pour trouver des idées de jeu et s'y laisser aller avec plaisir n'est pas toujours simple. Difficile alors pour les parents de trouver la ressource de jouer, imaginer, s'amuser avec les enfants.

Mais ces derniers en ont tout autant besoin si ce n'est plus que d'habitude, compte tenu des changements auxquels ils doivent eux-mêmes faire face. Ils ont besoin que les adultes se rendent disponibles, pour eux, leur accordent de l'attention et leur apportent la protection nécessaire pour jouer et continuer de rêver.

Face à ses observations, le Syndicat National d'Union des Psychomotriciens s'est alors mobilisé pour constituer ce Carnet de Psychomotricité. Nous avons alors réalisé un tour d'horizon des activités que nous connaissons et auxquelles nous avons recouru en séance afin de mettre ce répertoire à disposition des adultes en charge d'enfant pour cette période si singulière.

Ces fiches sont donc à destination des familles et des équipes éducatives ... qui ont en charge des enfants (ou des personnes en situation de handicap) en confinement dans des espaces intérieurs. Vous pouvez y trouver les idées et les dispositifs pour des moments de jeux et de rêverie partagée avec votre enfant. Ce sont des suggestions qui n'attendent que votre propre imagination, plaisir et rêverie partagée pour se déployer dans l'espace intérieur du confinement et de la relation à votre enfant.

Florence Bronny

Adeline Chapin

Philomène Lucas

Guide méthodologique de l'utilisation de ce carnet de psychomotricité

Dans chaque fiche, vous retrouvez les indications suivantes :

 **L'âge** : Le repère d'âge est indicatif. Il tient compte des repères d'âge du développement psychomoteur standards. Nous avons précisé l'âge à partir duquel une activité peut être accessible à l'enfant. Il se peut qu'un enfant beaucoup plus âgé puisse l'apprécier aussi.

 **La durée de l'activité** : La durée n'est qu'indicative pour vous permettre d'organiser le temps du rendez-vous d'activités psychomotrices. C'est la durée minimum estimée pour l'activité. Elle pourra être allongée.

 **Le nombre de participants** : Le nombre de participants est indicatif, si vous avez plusieurs enfants dont vous vous occupez, ils peuvent prendre part tous ensemble à ces rendez-vous.

Afin de structurer le bon déroulement de ces activités et leur possible régularité aux fils des jours, voici quelques conseils :

 Instaurez entre l'enfant et vous, un « rendez-vous » dédié à ce temps d'activité psychomotrice.

 Il est important que le temps de jeu soit identifié le plus clairement possible par l'enfant, afin que ces mouvements, leurs consignes, l'utilisation des objets inhérents ne débordent pas sur d'autres moments de la journée. Proposez-lui un signe qui marque le rendez-vous d'activités psychomotrices. Par exemple : vêtez-vous chacun d'un t-shirt spécifique dédié pour ce temps... ou tout autre signe distinctif qui fasse consensus entre vous. Choisissez avec lui un t-shirt ou tout autre vêtement ou signe (un bandeau...) qui ne gêne pas les mouvements et qui sera personnalisé : dessin, peinture sur tissu. Dans la mesure du possible, les déguisements ne sont pas recommandés.



😊 La notion de plaisir partagé est centrale pour le déroulement de ces rendez-vous et leurs continuités dans les temps. Si l'enfant n'adhère pas à une consigne, n'insistez pas ! Vous pourrez lui reposer à un autre moment (sous quelques jours, ...).

⊗ Pour beaucoup d'enfants, finir une activité qu'ils apprécient peut être difficile. Il est important de l'anticiper. L'utilisation de certains rituels peut aider à suspendre l'activité :

- mettre un minuteur.

- mettre trois sonneries en prévision de la fin du rendez-vous:

Première : entrée dans la phase de fin, Deuxième : milieu de la phase de fin, Troisième : l'activité est finie, elle s'arrête

Lorsque l'activité est finie, enlevez le t-shirt et rangez le matériel.

N'oubliez pas d'accompagner l'activité par les mots et les encouragements.

🛒 Choisissez un panier qui servira de repère et de rangement pour le matériel de l'activité.

Avant chaque rendez-vous, rassemblez et préparez le matériel nécessaire dans ce panier. Lorsque le rendez-vous est fini, le panier est rangé avec les t-shirts.

👤 Lorsque vous énoncez une consigne, pensez à être clair, parlez distinctement et soyez vigilant au temps d'intégration et de représentation dont a besoin l'enfant pour pouvoir s'approprier la consigne. N'hésitez pas à faire répéter à l'enfant la consigne ou ce qu'il en a compris, si besoin.

🚫 Si vous sentez que l'enfant se détourne, cherche à éviter ou se raidit, peut-être qu'il faut choisir une autre activité à lui proposer. Reposez lui plus tard ou laissez la de côté. Attention, ce moment de jeu partagé ne touche à son objectif que si vous et l'enfant y trouvez de la détente et du rire ensemble.

⚠️ Pensez à évaluer les risques potentiels de l'installation dans l'environnement domestiques. Lorsque vous réalisez une activité, veillez à votre sécurité et à celle de votre enfant. Ne jouez pas dans un lieu où des objets pouvant se casser, s'y trouvent. Installez l'activité à distance des meubles environnants.

📖 La police de ces fiches est spécialement sélectionnée pour permettre aux enfants qui ont des difficultés avec la lecture ou un symptôme de dyslexie de les lire plus aisément.

FICHES

1,2,3,4,...Objets sur moi

Objets en équilibre sur soi

Equilibre

AGE 3 ans + ⌚ 5-20 minutes 👤 2 +

Matériels

- Tous les objets qui ne cassent pas ou ne sont pas dangereux dans la maison. (foulard, chaussettes, balles, cuillères, emportés pièces, matériel de dinette, verre en plastique,....)



Étapes

- Rassemblez les objets dans une caisse avant de commencer.
- Prenez une position que vous souhaitez en vous installant au sol.
- Faites choisir un objet à l'enfant.
- Il cherche à le poser en équilibre sur votre corps.
- Il recommence avec le plus d'objets possible.
- Inversez les rôles.

- La position doit être confortable, vous allez la garder un moment.
- Pour les enfants hypersensibles recouvrez-les d'un drap ou d'une couverture. Puis posez les objets sur lui.



Variantes

- Inversez les rôles



La chenille

Déliement

Coordination

AGE 3 ans + ⌚ 10 minutes + 👤 2 +

Étapes

- Mettez-vous à quatre pattes les uns derrière les autres.
- Placez vos mains sur les chevilles de la personne de devant.
- Maintenant avancez.
- C'est le premier qui donne le rythme.



Variante

- Inversez les places de temps en temps.



Le miroir

Reproduction

Symbolisme

AGE 3 ans +

10 minutes

2

Matériels

- Une cordelette / un foulard ou un tissu long



Étapes

- Mettez-vous face à face, de part et d'autre de la cordelette.
- Bras tendus vous ne vous touchez pas.
- Faites des mouvements lents avec un bras puis l'autre, une jambe, les deux bras... jusqu'à tout votre corps.
- Votre enfant doit faire exactement comme vous en miroir.
- Inversez ensuite les rôles.
- Evitez de tourner de plus d'un quart de tour



Cabane II

Rassemblement corporel

Symbolisme

AGE 3 ans +

10-45 minutes

1 +

Matériels

- Chaises
- Coussins
- Drap
- Table



Étapes

- L'enfant installe une cabane avec le matériel disponible.
- Aidez-le à faire des ouvertures et à organiser une circulation : une porte, une ou des fenêtres, une boîte aux lettres.
- Jouez des saynètes avec cette maisonnette : installation d'une dinette, d'un lit pour bébé, pour lui.

- Echangez du courrier sous forme d'objet (foulards, cartes, ...) ou avec le support du papier et de dessin et/ou écriture.



Variantes

- Utilisation de cartons de récupération pour faire une bâtisse avec corridor, fenêtre, tour, ...



Hamac

AGE 0 an + 10-45 minutes 2 +

Rassemblement corporel

Schéma corporel

Matériels

- Un grand drap
- Une table
- En option : un matelas



Étapes

- Attachez un drap avec un noeud solide autour d'une table.
- Installez l'enfant dedans, s'il est trop petit pour le faire lui-même.
- Laissez l'enfant monter dedans et profitez de cette situation de suspension.



Variantes

- A partir de 4-5 ans, selon son caractère, l'enfant peut jouer à sortir du drap pour se laisser tomber. Installez alors un tapis épais ou un matelas en dessous afin qu'il s'amuse de ses chutes, sans se faire mal.



Cabane I

AGE 0 an + 20 minutes + 1 +

Rassemblement corporel

Schéma corporel

Matériels

- Chaises
- Coussins
- Draps
- Matelas



Étapes

- Installez l'enfant dans une cabane faite avec les objets du matériel.
- Aidez-le à s'apaiser et à profiter de cette cabane jusqu'à ce qu'il puisse y être seul et jouer avec ses doudous, livres, jeux de construction.



Une petite balade

Conscience corporelle

Schéma corporel

1 an + 5 minutes + 2

Matériels

- Un drap

Étapes

- Placez le drap au sol.
- L'enfant se place dessus : soit allongé, soit assis.
- Prenez les deux bouts du drap qui sont le plus proche de la tête de l'enfant.
- Tirez le drap en vous déplaçant doucement.

- Si l'enfant est petit, privilégiez un sol mou (tapis épais).
- Faites attention à ce que la tête ne tape pas contre le sol.
- Possibilité de mettre une musique douce.



Variantes

- Il est possible de mettre plusieurs enfants sur le drap si celui-ci est assez grand.



Passer par là

Préhension

Motricité fine

2 ans + 15 minutes 1 +

Matériels

- Une passoire
- Des lacets de chaussures, de la laine ou des scoubidous



Étapes

- Posez la passoire sur la table.
- L'enfant tente de faire passer les lacets dans les trous et jouer à les faire entrer, sortir, entrer...



Variantes

- Utilisez une boîte en fer avec un couvercle en plastique (lait maternisé ou chocolat en poudre), faites des trous dedans. L'enfant insère des pailles, des tiges en bambou...



Pince-mi

Schéma corporel

Motricité fine

AGE 18 mois - 2 ans ⌚ 5 minutes 👤 2 +

Matériels

- Des pinces à linge



Étapes

- Installez-vous au sol, placez les pinces à linge sur les vêtements de votre enfant.
- L'enfant les enlève une par une en les pinçant avec ses doigts.
- Nommez les parties du corps sur lesquelles il enlève les pinces.



Le hérisson

Précision

Motricité fine

AGE 3 ans + ⌚ 5 minutes 👤 1 +

Matériels

- Une boîte de pâte à modeler ou de pâte à sel
- 15 cure-dents



Étapes

- Déposez la boîte de cure-dent et la boule de pâte à modeler devant l'enfant.
- L'enfant prend les cure-dents un par un avec la pince pouce-index.
- Il les dépose sur la boule de pâte à modeler comme pour faire un hérisson.



Variantes

- L'enfant change de main.
- A partir de 6 ans :
 - L'enfant va le plus vite possible, chronométrez-le.
 - L'enfant prend les cure-dents de différentes manières : pince pouce-majeur, pouce-annulaire...



Attention décollage!

Régulation tonique

Motricité globale

AGE 2 ans + 5 minutes 1 +

Matériels

- Un matelas
- Des couvertures
- Des coussins
- Un foulard



Étapes

- Dégagez un espace.
- Installez une montagne de couverture, coussins sur le matelas, à un bout de cet espace.
- Mettez un foulard à l'autre bout de l'espace dégagé, comme point de départ.
- Reconstituez la montagne coussins / couvertures lorsqu'elle s'écrase.
- Convenez avec l'enfant d'un signal ou d'un rituel de fin pour ce jeu.



Je me retourne

Précision

Motricité globale

AGE 2 ans + 5 minutes 1 +

Matériels

- Un tapis ou un drap
- Des balles ou des peluches
- 2 foulards

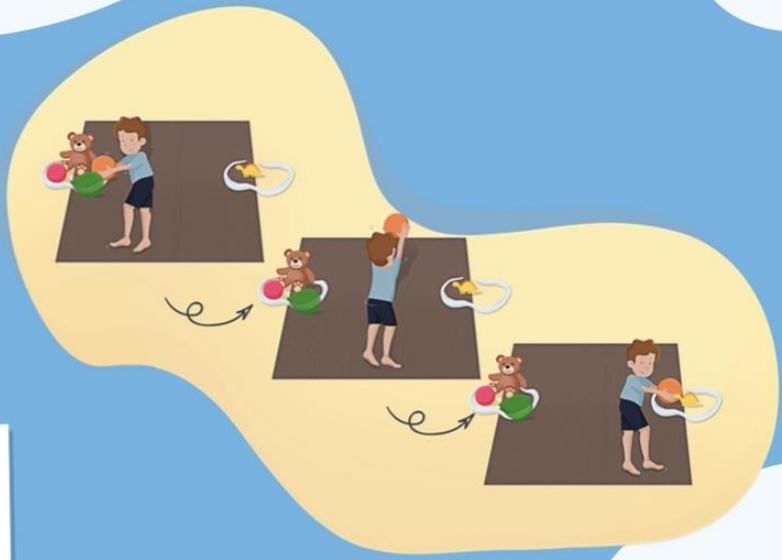


Étapes

- Installez le tapis, avec de part et d'autres un foulard en cercle.
- Placez les balles sur un des côtés du tapis, à l'intérieur du foulard.
- Allonge-toi à côté des balles, prends-en une dans tes mains et roule sur le côté jusqu'au bout du tapis.
- Dépose la balle à l'intérieur du foulard.
- Retourne en roulant de l'autre côté du tapis.
- Recommence jusqu'à ce que toutes les balles aient été transportées de l'autre côté.

Variantes

- Modifiez le moyen de transport pour faire passer les balles d'un côté à l'autre. Ex : marcher accroupi, sauter comme une grenouille, marcher à genoux...



J'ai deux ans

Je ne suis pas fait pour
rester tranquille,
ne rien toucher,
attendre mon tour,
faire la queue,
ou
rester silencieux
tout le temps.

J'ai besoin de...
mouvement,
d'exploration,
d'aventure,
et d'utiliser mon corps tout entier
pour découvrir le monde.

Laissez-moi jouer

(faites-moi confiance, j'apprends)



Contact:

Claire-Sophie Chérel

Animatrice RIPAME

14 Rue de L'église
35210 Châtillon-en-Vendelais

Téléphone:
06.02.55.10.59

E-mail:
ripame@chatillon-en-vendelais.fr

Le Relais Intercommunal Parents Assistants Maternels Enfants est un service porté et financé par la commune de Châtillon-en-Vendelais, et financé en partie par les communes de Balazé, Saint M'Hervé, Bréal-sous-vitré, La Chapelle Erbrée, Erbrée, Mondevert, Montautour, Montreuil des Landes, La Caisse d'Allocation Familiale (CAF), partenaire financier majeur.

