

LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Voici une petite boîte à outils psychomotrice pour vous donner des idées d'activités ludiques à partager avec vos enfants et à réaliser avec bienveillance et encouragement. Elles sont à adapter à vos envies, vos inspirations, l'espace de la maison, l'âge et le matériel à votre disposition.

Rédigé par Jason DHONT, psychomotricien

Les règles à respecter :

- S'AMUSER
- RIRE
- PARTAGER
- NE PAS SE METTRE EN DANGER

CONNAISSANCE DES PARTIES DU CORPS

1. Passe à ton voisin

Avec un ballon de baudruche, faire des passes à l'autre avec une partie du corps. Le maître du jeu donne les indications à chaque fois (main, bras, coude, épaule, tête, genou, pied, etc.).

- Variante :
- . Tours de rôle ; la balle ne doit pas tomber ; faire des records...
 - . Jeu de « Volley ball », avec deux terrains et des points
 - . Jeu de déplacement de la balle dans un parcours (enjambement, équilibre...)

2. Le voyage de la balle

Avec une petite balle ou une petite voiture qui roule, réaliser un voyage sur le corps de votre enfant en maintenant le contact. A la fin du voyage, votre enfant doit vous en donner l'itinéraire. Il peut également tracer ce voyage sur une silhouette dessinée ensemble au préalable.

Vous pouvez aussi lui demander des précisions sur les parties du corps et l'orientation droite/gauche s'il y en a accès.

- Variante :
- . Changer de rôle : à votre tour de sentir votre corps et de vous rappeler du voyage !

3. La grande traversée

Avec un sac lesté (sac de congélation + riz, semoule ou lentille) sur une partie du corps (la tête, le bras, la paume de la main, le pied, le dos...), amusez-vous à vous déplacer entre deux repères sans faire tomber le sac !

- Variante :
- . Pour connaître la partie du corps où il faut mettre le sac, vous pouvez créer une pioche.
 - . Créer un relai en famille, c'est encore plus drôle !

**Ce jeu développe également l'équilibre, la régulation tonique et la proprioception*

4. Jeu de la statue

Essayer d'imiter la posture d'un joueur, jusqu'à ce que la réplique soit parfaite.

- Variante :
- . Donner une posture à l'autre joueur les yeux bandés, il devra la reproduire en se rappelant de la position que vous avez modelé sur lui.

**Ce jeu développe également le contrôle tonique et postural*

5. Le bonhomme à Gogo

Avec divers objets de la maison, créez le plus beau bonhomme que vous pouvez sur le sol ! (Tous les objets sont possibles tant que les parents les autorisent.)

- Variante :
- . Construire votre bonhomme chacun dans une pièce, puis découvrez et présentez les créations de l'autre !
 - . Vous pouvez aussi inventer à votre bonhomme une histoire ou une aventure, ou la faire deviner à l'autre.

6. Le twister revisité

Se déplacer à la façon « twister » : Créer un parcours avec une succession de coussins, et définir quelle partie du corps doit être en contact avec chacun des coussins (mains ou pieds).

Variante : . Créer une pioche pour définir quelles seront les parties du corps à utiliser dans votre parcours
. Compliquer le jeu avec la précision droite/gauche



DÉVELOPPER ET REGULER SON TONUS

7. Jeu du « tout mou, tout dur »

Se déplacer dans une pièce : Lorsque le meneur de jeu dit soit : « tout mou ! », soit : « tout dur ! », les joueurs doivent s'arrêter et respecter l'état corporel annoncé. Le meneur de jeu pourra alors manipuler les joueurs et vérifier s'ils ont bien respecté la consigne.

- « Tout dur » : impossible de faire bouger les participants, tout le corps est tonique comme une pierre !
- « Tout mou » : tout le corps peut être mobilisé comme du marshmallow !

Variante : . Le meneur de jeu peut demander au(x) joueur(s) d'associer des états différents à différentes parties du corps (ex : tête molle, bras durs)

8. Une balle pour tous et tous pour un !

Avec une balle, un coussin ou tout autre chose, essayez de vous déplacer avec votre coéquipier avec l'objet entre. Attention, il ne doit pas tomber !

Variante : . Choisir différentes parties du corps où positionner l'objet entre vous.
. Compliquer le jeu en ajoutant un ou plusieurs objets supplémentaires entre vous.



9. Le classique Un, deux, trois, SOLEIL !

ÉQUILIBRE

10. Le jeu du funambule

Faire le funambule : Marcher sans perdre l'équilibre sur une ligne (réalisée avec une corde, un fil, ou un morceau de laine au sol).

- Variantes :
- . Pour compliquer, disposer des objets à attraper sur le trajet et/ou des paniers pour les lancer dedans en visant
 - . Marcher à reculons.



11. Le parcours d'équilibre

Imaginez un parcours où vous jouer avec l'équilibre : sauter à pieds joints, à cloche pied, se déplacer à quatre pattes, sur la pointe des pieds, etc.

- Variante : . Pour compliquer, choisir quel pied ou quelle main utiliser.

12. Reproduire les nombres ou l'alphabet avec son propre corps

Demandez à votre enfant de reproduire des nombres ou des lettres avec son corps. Vous pouvez réaliser le jeu devant un miroir et/ou avec un support visuel.

- Variante : . Vous pouvez transformer ce jeu en devinette



COORDINATION

Votre enfant apprend en vous regardant, c'est l'apprentissage vicariant. Proposez-lui de participer aux tâches de la vie quotidienne, il en sortira encore plus grand et autonome !

13. Jeux de But

Placez une boîte avec l'ouverture au sol ou deux repères au sol pour délimiter l'espace du but. Essayez de marquer en faisant rouler une balle ou une petite voiture (à l'aide d'un balais ou des mains...)

Variante : . Pour compliquer : éloignez-vous du but !

14. Basket, panier

Regroupez des balles et/ou des boulettes de papier à lancer dans un panier (une corbeille, ou un seau). Délimitez la ligne des lancers au préalable.

Variante : . Si vous êtes d'humeur créative, vous pouvez créer un mur de cibles en carton : effet ludique et visuel garanti !



15. Roule jusqu'au but

Scotcher des gobelets numérotés (5-6) au bord d'une table sur le flanc. Le but du jeu est de viser le gobelet dont le numéro est annoncé à l'avance.

Variante : . Pour plus de compétition : ajoutez un joueur, et accrochez d'autres gobelets sur un autre bord de la table. Le premier à atteindre tous ces buts a gagné !



16. Jeu des mimes

Choisissez un thème comme les animaux, le but est de faire deviner à l'autre ce que l'on mime. (Ex : marche comme un éléphant, rampe comme un serpent, saute comme un lapin, etc.)

Variante : . Détourner le jeu en "Time's Up".

17. La phrase gestuelle

Chacun son tour, on crée un geste ou un bruit avec son corps, après avoir répété celui que l'autre avait inventé avant, et ce jusqu'à créer une grande phrase gestuelle. Le but est de mémoriser correctement pour ne pas se tromper !

Variante : . En musique, vous pouvez aussi créer une chorégraphie sur votre musique préférée sur le même principe.

**Cet exercice développe aussi la concentration et la mémoire !*

18. Le parcours du coton ou de la balle de ping pong

Matériel : petites boules de coton ou balle de ping pong, papier ou carton pour créer un parcours, et d'une paille. Créez un petit parcours avec des virages, des ponts, etc. Le but du jeu est de déplacer la boule de coton ou la balle de ping pong en soufflant dans la paille, afin de réaliser le parcours.

Variante : . Créer un chemin avec de la pâte à modeler.

. Réalisez un chemin identique à celui de votre adversaire, et faites une course !



SENSIBILITÉ

Sentir, écouter, regarder, goûter... Les sens de vos enfants leur permettent de comprendre et d'appréhender leur environnement pour devenir chaque jour acteur à part entière de leur développement.

19. Le sac de Mary Poppins

Mettre dans un sac un certain nombre d'objets choisis avec votre enfant. Le but du jeu est de chercher avec ses mains un objet défini à l'avance, en fermant les yeux ou sans regarder.

Variante : . Trouver l'objet à une seule main (alterner droite/gauche).

. Faire une liste des objets à trouver dans un ordre précis, et munissez-vous d'un chronomètre. Le plus rapide gagne.

. Détourner le jeu en enlevant un objet du sac, l'autre joueur doit ensuite deviner lequel manque (toujours en fouillant dans le sac sans regarder).

20. Activités en cuisine

Sentir, goûter

Fouetter, battre, mélanger, brasser avec différents ustensiles ou avec les mains

Étendre la pâte à tarte

Servir la soupe ou l'eau

Tartinier avec un couteau à beurre, ou couper des fruits et légumes

21. Parcours les yeux bandés

Créer un parcours, un début, une fin, des chemins à droite et à gauche... Guidez son coéquipier ayant les yeux bandés dans le parcours, pour qu'il puisse atteindre l'arrivée sans sortir, ou sans toucher les limites de celui-ci. Attention ! Donnez-lui des instructions détaillées, claires et précises (ex : faire un petit pas, tourner d'un quart à droite, s'accroupir).

Variante : . Après avoir choisi les objets à mettre dans le parcours pour constituer le chemin, vous pouvez le dessiner avec votre enfant avant de commencer.



22. Le disparu !

Choisir 3 à 6 objets ou images selon l'âge, les présenter en ligne. Après les avoir mémorisés, votre enfant tourne le dos, vous enlevez un objet ou image. Chacun votre tour, vous devez retrouver celui qui a disparu.

GRAPHISME

N'hésitez pas à proposer à votre enfant un temps de dessin à l'aide de différents supports (feutres, crayons, peinture...), ou de lecture avec lui. Pour garder le lien, vous pouvez aussi inviter vos enfants à dessiner et/ou à écrire un petit mot aux proches qu'il ne peut pas voir pendant le confinement.

23. Dessiner c'est gagné

Choisissez un thème et confectionnez un jeu de cartes avec différents mots/dessins correspondants à ce thème. À partir de la carte piochée, le but est de faire deviner aux autres ce que l'on a dessiné !

24. Le dessin bi-goût

Choisissez un thème (ex : animaux, métier, etc.) et confectionnez un jeu de cartes avec différents mots/dessins correspondants. Seul ou en équipe, piochez deux cartes, le but est de réaliser un dessin qui les regroupe. Le (ou les) adversaire(s) doivent deviner les deux cartes piochées (ex : carte 1 poisson + carte 2 chat = dessiner un poisson chat / carte A princesse, carte B cosmonaute = dessiner une princesse avec un scaphandre).

**en équipe, vous développez la coopération et l'imaginaire !*

25. Jeu du labyrinthe

Réaliser un labyrinthe sur une feuille, et mettez votre enfant à l'épreuve en le défiant de trouver la sortie !

26. Le jeu du perroquet

Sur une feuille que vous aurez préalablement divisé en deux, amusez-vous à reproduire à l'identique les formes inventées par votre enfant (comme un perroquet), et inversement, chacun de son côté de la feuille.

Variante : . Compliquer le jeu pour les plus grands avec des dessins ou des formes géométriques complexes.

27. Le jeu de la choucroute

Sur une feuille, faites un gros gribouillage qui prendra tout l'espace. Puis, insérez des formes à l'intérieur. Le but du jeu est de les faire retrouver à votre enfant. Il devra alors les repérer visuellement, les reconnaître en les nommant, et enfin les surligner.

Pour l'aider, dessinez les formes sur une feuille vierge, il peut les barrer au fil de ses découvertes. Attention, plus les formes sont confondues avec le gribouillage plus votre enfant devra se concentrer pour les retrouver.

ESPACE ET TEMPS

Rappelez-vous que votre enfant a besoin de structurer, d'organiser et de manipuler son espace et son temps pour appréhender au mieux son environnement et ses activités. Il peut être intéressant de proposer des moments et endroits dédiés à chaque activité de la journée (espace de jeux, de dessin ou de calme...). Familiarisez-le avec l'horloge, des applications de minuteurs ou de « time-timer » sont accessibles sur votre téléphone si besoin. Amusez-vous à créer ces repères avec les jeux familiers de votre enfant (Kapla, lego, briques...), des histoires pourront aussi en découler !

28. Création d'un planning

Pour que votre enfant puisse mieux repérer le temps qui passe (succession, chronologies, etc.) et être acteur de l'organisation de sa journée, réalisez un emploi du temps (par jour ou par semaine) avec lui. Il peut être plus ou moins visuel selon son âge, avec les temps forts de la journée (lever, repas, activités, jeux, douche, coucher).

L'utilisation de pictogrammes (ou de dessins) est un bon moyen de compréhension (des semainiers sont facilement accessible sur internet : <https://www.unjourunjeu.fr/printable/semainier-enfants/>).

Vous pouvez également y ajouter la météo et d'autres repères temporels (jour de la semaine, hier, aujourd'hui, demain, etc.)



29. Construire une cabane

La cabane permet de créer ensemble, d'aménager un espace dédié (pour lire des histoires, ou pour faire le goûter par exemple). Coussins, draps, matelas et cartons sont autant de matériaux bienvenus à utiliser !

30. Le défi des pas

Délimiter un espace avec deux repères distincts. Le but du jeu est d'aller du départ à l'arrivée avec un nombre de pas prédéfinis. Attention, les pas doivent être identiques, c'est-à-dire de la même distance les uns des autres.

31. La bataille navale

Créer des planches quadrillées (ou les imprimer cf. liens) et définissez le nombre et la taille de vos bateaux qui devront être identiques pour chaque joueur. Placez vos bateaux sur votre grille tenue secrète. Les joueurs énoncent des positions (lettre+chiffre) et l'opposant répond "touché" ou non, selon la position de ses bateaux. Le gagnant est celui qui parvient à couler tous les navires de l'adversaire avant les siens. On dit qu'un navire est "coulé" si chaque case sur laquelle il est a été touchée par l'adversaire.

Astuce : Pour mémoriser l'emplacement des bateaux de votre adversaire, vous pouvez reporter sur votre propre grille lorsque vous avez "touché" et "coulé".

Pour les plus petits :

<https://i.pinimg.com/236x/1c/66/04/1c66045a49a414129e4a2b7d8750e586.jpg>

Pour les plus grands :

<https://i.pinimg.com/736x/9c/f3/36/9cf3365ba05cb67226d256fe48f56d9a--jouer-battleship.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/36/cf/f1/36cff10e875e0ebe718f09c187110560.jpg>

32. La phrase rythmique

S'amuser à créer une phrase rythmique. Chacun propose à tour de rôle un rythme, en reproduisant celui du joueur précédent. Frappez des mains, sur les cuisses, sur les bras... votre corps est votre instrument !

RELAXATION

Nous avons tous besoin de temps calmes, et d'autant plus les enfants. Le confinement peut être anxiogène et une source de stress susceptible de majorer les troubles du comportement. Proposer à votre enfant un moment calme, sensoriel (tactile, auditif ou visuel), permet d'apaiser ses tensions psychocorporelles et de développer son sentiment de sécurité.

Se relaxer est un état, mais avant tout un espace où des conditions sont nécessaires. Installez un espace confortable, atténuer la luminosité, les stimulations, et réduire l'information auditive, sont autant d'éléments à prendre en compte pour favoriser un état de calme.

33. Relaxation et toucher

Faire rouler une petite balle sur le corps de votre enfant. Vous pouvez également lui proposer des massages. A vous de moduler la vitesse ou la pression exercée, l'information doit être claire et pensée, des paroles douces peuvent accompagner ce moment.

34. Dessin sur le dos

Allongé ou assis, jouer à faire deviner sur le dos de votre enfant une lettre, un chiffre ou un dessin simple. Vous pouvez faire deviner le tracé, mais aussi changer de rôle.

**ce jeu travaille également la proprioception.*

35. Le pantin endormi

Votre enfant fait semblant de dormir et le parent bouge les différentes parties de son corps. Il doit ainsi se détendre pour vous laisser faire les mouvements sans résistance musculaire.

36. Supports audios de relaxation/méditation sur internet/spotify/application mobile

- . Calme et attentif comme une grenouille
- . Petit bambou

37. Yoga de Pomme d'Api à récupérer sur facebook !

https://www.facebook.com/pg/pommedapifans/photos/?tab=album&album_id=479806162108258

LIENS UTILES

<https://autismeinfoservice.fr>

<https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous>

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

<http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

<http://www.cahiers-pedagogiques.com/Faire-l-ecole-a-la-maison-sous-coronavirus>

<https://quefaire.paris.fr/104404/bons-plans-pour-occuper-vos-enfants-a-la-maison>