



***Si on s'amusait avec son
corps***

Un travail réalisé par :

Célia Navet

Célia Masset

Colleen Sallé

Pauline Nodon

Fanny Fuessinger

Françoise Vuillemin

Etudiantes en psychomotricité au CHU
de Rouen





Chasse au trésor

Repérage dans l'espace



Objectif recherché : Travailler la connaissance des notions spatiales en situant un objet par rapport à d'autres objets.

Matériel nécessaire : papier, crayon et trésor

Durée : 15 à 30 minutes

Tranche d'âge : 3 à 7 ans

Description de l'activité : En amont de l'activité, préparez les indices à cacher. Sur chaque indice, il faut noter la pièce de la maison où se trouve le prochain indice, ainsi que sa localisation précise. Pour indiquer cette localisation, utilisez des notions spatiales que l'enfant est en mesure de comprendre (voir annexe n°1). Le premier indice sera directement donné/lu à l'enfant pour débiter la chasse. Le deuxième indice sera caché dans l'endroit désigné par le premier indice. Le troisième indice sera caché dans l'endroit décrit par le deuxième indice, et ainsi de suite. Le trésor sera donc caché dans le lieu désigné par le dernier indice.

Variante pour le dernier indice : constituez un plan de la maison, y ajouter quelques détails spécifiques de chaque pièce pour que l'enfant se repère (des casseroles pour la cuisine, une douche pour la salle de bain, ...), et mettre en évidence le lieu où se trouve le trésor (et éventuellement une photo de l'endroit exact où se trouve le trésor).

Petit plus : On peut imaginer toute une mise en scène autour de cette chasse au trésor, une histoire dans laquelle l'enfant peut se plonger. C'est également l'occasion de sortir les costumes !



Le temps qui passe

Repérage dans le temps



Objectif recherché : Avoir des repères visuels permettant à l'enfant de se repérer dans le temps. Le rendre acteur en lui faisant déplacer le curseur en fonction du jour que nous sommes. Lui faire verbaliser le moment de la journée où il se trouve.

Matériel nécessaire : Feuille de couleurs, il est toujours possible de les colorier si vous n'avez que des feuilles blanches. Feutres et stick de colle ou un rouleau de scotch, ciseaux, règle graduée et de la ficelle.

Durée : L'activité en elle-même de fabrication du calendrier dure environ 40 minutes. Mais il serait intéressant de le mettre à profit tous les jours afin d'aider l'enfant à acquérir des repères temporels (surtout dans cette période de confinement ou les journées de l'enfant sont moins rythmées par des activités dont il a l'habitude).

Tranche d'âge : A partir de 6 ans



Description de l'activité : Réaliser un calendrier avec le jour, le mois et l'année. L'enfant est acteur lors de la fabrication et peut, une fois fabriqué, déplacer le curseur. Suivre les étapes de fabrication présentées en annexe (voir annexe 2). Il est possible de réaliser deux calendriers, le premier pourrait être le calendrier perpétuel et le second un calendrier quotidien avec les heures de la journée et des repères sur des moments clés (le petit déjeuner, l'habillage, le déjeuner, ...). Il sera possible, en vue d'autonomiser, l'enfant de lui donner certaines tâches en fonction de l'heure la journée (par exemple : débarrasser la table le midi, et le soir mettre la table).



Le passe-passe

Latéralité



Objectif recherché : travailler la latéralité, la coordination, l'axe, l'attention

Matériel nécessaire : ballon (1 ou 2), cerceaux pour une variante possible de l'exercice

Durée : Environ 15 minutes

Tranche d'âge : A partir de 4 ans

Description de l'activité : Les jeux de ballon sont très appréciés des enfants, mais celui-ci est un peu spécial puisqu'il fait travailler la latéralité ! Pour cet exercice il faut être au minimum deux, sachant qu'il est encore plus intéressant à plusieurs. Il faut vous mettre face à face si vous êtes deux, ou en cercle si vous êtes plus nombreux. Le principe est de passer le ballon dans toutes les mains, c'est-à-dire que la personne a le ballon dans sa main droite, qu'elle passe dans sa main gauche avant de l'envoyer dans la main droite de l'autre personne, qui passera également le ballon dans sa main gauche avant de l'envoyer. Si vous êtes plus nombreux vous pouvez rajouter un deuxième ballon dans la ronde ! Pour la variante avec des cerceaux, il faut vous envoyer les cerceaux seulement entre vos mains droites par exemple, puis entre vos mains gauches, ensuite vous pouvez alterner main droite main gauche, et même croiser les axes !



"Remplir mais pas trop!"



Coordination oculo-manuelle

Objectif recherché : coordination oculo-manuelle, régulation tonique, attention, planification, principe de contenant/contenu

Matériel nécessaire : des contenants (formes, taille, couleurs différentes), des graines (type semoule, riz, lentille...) ou de l'eau, un entonnoir

Durée : 30 minutes (plus ou moins selon l'intérêt de l'enfant)

Tranche d'âge : à partir de 18 mois (sous surveillance d'un adulte)



Description de l'activité : Les exercices de transvasement sont généralement très appréciés par les jeunes enfants et leur donne des connaissances sur les notions de taille, de dedans et dehors, d'espace. Pour les plus jeunes d'entre eux, privilégiez les graines ou les solides et à partir de 3 ans passer à l'eau (ou cumuler les deux). Dans un grand récipient, placez les graines ou le liquide et demandez à l'enfant de s'organiser pour en transvaser dans les différents contenants proposés. Attention, cela ne doit pas déborder ! L'enfant s'organise donc pour qu'aucun contenant ne soit vide ni ne déborde. A vous de jouer ! Pensez à protéger l'espace dans lequel vous réalisez l'exercice et accompagner l'enfant si besoin.



"Attention la banquise fond!"

Coordination oculo-pédestre



Objectif recherché : Travailler la coordination oculo-pédestre

Matériel nécessaire : des emballages cartons de différentes tailles

Durée : 15-20 minutes

Tranche d'âge : dès 2 ans

Description de l'activité : Disposez les cartons aléatoirement, sur un tapis si possible pour éviter les glissades. Le but est de marcher/sauter sur les cartons sans toucher le sol sinon vous tombez à l'eau et vous êtes éliminé. Pendant ce temps l'adulte enlève un carton progressivement sur le même principe que la chaise musicale. Pour gagner la partie il faut être le dernier à rester sur la banquise !





“Donne-moi ta main et prends la mienne”



Dissociation droite/gauche

Objectif recherché : dissociation des hémicorps (droite/gauche), concentration, inhibition, attention, croisement de l'axe

Matériel nécessaire : aucun matériel si ce n'est deux personnes ayant leurs membres supérieurs fonctionnels

Durée : 15 minutes

Tranche d'âge : à partir de 8 ans

Description de l'activité : ce jeu de main demande une rigueur et une concentration importante pour ne pas se tromper. Il garde un aspect ludique que les enfants apprécient généralement beaucoup. Le but étant, dans un premier temps, de mémoriser l'enchaînement et de le réussir à deux; puis une fois intégré, les participants peuvent essayer d'aller de plus en plus vite ! (voir Annexe 7) Il ne faut pas le faire durer trop longtemps car il requiert une dépense énergétique importante en terme de concentration.



Dissociation des ceintures
La balle rebondissante



Objectif recherché : Dissocier les ceintures scapulaire et pelvienne et travailler la dissociation droite/gauche.

Matériel nécessaire : Des coussins de couleurs différentes, un tapis roulé, une balle rebondissante.

Durée : 10 minutes

Tranche d'âge : A partir de 6-8 ans

Description de l'activité : Disposez les coussins alignés. Parallèlement à ces coussins, placez le tapis enroulé : il doit servir de "poutre". La distance qui sépare la poutre des coussins doit dépendre de la taille des jambes de l'enfant. Il suffit ensuite d'indiquer à l'enfant : pied gauche coussin vert... il doit exécuter la consigne, rester en équilibre sur la poutre et le coussin, prêt à recevoir la balle rebondissante qu'on lui lance (en effectuant un rebond au sol).





"Le serveur"

Equilibre



Objectif recherché : Cet exercice fait travailler l'équilibre par le biais d'un parcours dans lequel il faudra maintenir des objets en sur un plateau. Il permet également le travail de la posture et de la régulation tonique.

Matériel nécessaire : un plateau ainsi que des objets posés dessus (cube, gourde d'eau, rouleau vide de papier toilettes, balles ...)

Durée : 15 minutes

Tranche d'âge : à partir de trois ans.

Description de l'activité : Le principe est simple : réussir à effectuer un parcours sans faire tomber les objets posés sur le plateau. Pour cela, on définit un parcours : il peut être constitué d'un itinéraire plat avec des obstacles (meubles, chaises) à contourner. Dans un second temps, on peut ajouter des marches, ou bien un balai disposé entre deux chaises sous lequel l'enfant va pouvoir passer. Il n'y a plus qu'à déposer des objets sur le plateau pour débiter le parcours.

Note : On peut corser le parcours en variant les objets du plateau et/ou les contraintes si l'enfant réussit (yeux fermés, plateau tenu sur la tête ...).



Tonus
Minigolf à la maison



Objectif recherché : régulation du tonus, coordination oculo-manuelle, orientation spatiale

Matériel nécessaire : canne de golf (balai, boîte style “pringles”, bâton...), balle ou ballon (petit, dur, mou, à vous de choisir !), un trou (soit fabriqué en carton, ou un verre renversé...)

Durée : 30 minutes environ

Tranche d’âge : à partir de 5 ans (opter pour des balles un peu plus grosses pour les plus jeunes et plus petites pour les plus âgés)

Description de l’activité : Le but de l’exercice est simple : un mini-golf à la maison ! Le manche à balai ou votre canne de golf vous servira à orienter la balle dans le trou préalablement fabriqué (carton ou verre par ex). Nous vous conseillons de délimiter un début où l’enfant devra se placer (par une feuille au sol par exemple) et ensuite d’orienter le trou par rapport à lui. En déplaçant le trou près, loin, à côté, à gauche, à droite etc., l’enfant devra travailler sa régulation tonique et son orientation dans l’espace afin de mettre la balle dans le trou en un nombre minimal de lancers. L’aspect ludique de ce jeu permettra à toute la famille, si vous le désirez, de partager un moment ensemble. Si vous disposez d’un jardin, vous pouvez également déplacer cette activité en extérieur afin de profiter du soleil !



"1,2,3 oreille"

Schéma corporel

Objectif recherché : travailler le schéma corporel de manière ludique, mais également travailler la droite et la gauche, la coordination, et l'attention

Matériel nécessaire : un mur de votre maison

Durée : une partie dure en moyenne 3/4 minutes (mais ne vous privez pas et faites-en plusieurs !)

Tranche d'âge : à partir de 3 ans

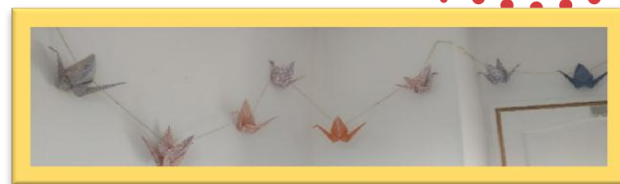
Description de l'activité : Pour commencer, un joueur est désigné meneur du jeu. Ce dernier se place debout, face à un mur, afin de lancer la partie. Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne. Face au mur, le meneur commence le jeu en disant « 1,2,3... » à haute voix. Lorsqu'il dit « Soleil ! », il se retourne. Les joueurs ont le droit d'avancer seulement quand le meneur est face au mur et ne voit pas leur progression. Quand le meneur dit « Soleil ! » et se retourne, les autres joueurs doivent être tous à l'arrêt. Si l'un d'entre eux bouge ou perd l'équilibre, le meneur le désigne et celui-ci doit retourner à la ligne de départ. Le jeu continue jusqu'à ce qu'un enfant arrive à toucher le mur sans se faire repérer par le meneur de jeu. Quand un joueur touche le mur, il gagne et devient donc le nouveau meneur de jeu.

Ici, c'est un 1,2,3 soleil avec de nouvelles règles : après chaque « 1,2,3 », il faut donner le nom d'une partie du corps. Par exemple « 1,2,3 ... genou ! ». Les différentes parties du corps sont à nommées en fonction des connaissances de l'enfant (voir annexe 3). A partir de 6-7 ans, on peut introduire les notions de droite et gauche : « 1,2,3 ... sourcil gauche ! ».



Ma guirlande en origami

Motricité fine



Objectif recherché : exercer sa motricité fine à travers le coloriage, les tracés à la règle, le découpage et le pliage dans la conception d'un objet décoratif.

Matériel nécessaire : papier (coloré, avec des motifs, papier journal, ...), crayon, fil épais, aiguille et de quoi décorer les origamis (feutres, crayons de couleur, peinture, gommettes, plumes...)

Durée : 30 min à 1h (dépend de la difficulté des origamis, l'activité peut évidemment se réaliser en plusieurs fois)

Tranche d'âge : à partir de 7 ans

Description de l'activité : la création de cette guirlande débute par la réalisation des pliages d'origamis. De nombreux modèles sont accessibles gratuitement sur internet, sous forme de vidéo ou de schéma. Veillez toutefois à concilier la difficulté du pliage avec les capacités de l'enfant. Nous vous conseillons notamment le pliage « petit bateau » pour les novices (voir annexe 4), et le pliage « grue » pour les plus patients (annexe 5). Le nombre d'origamis à réaliser dépend de la longueur de la guirlande souhaitée. Une fois tous les pliages réalisés, libre à vous de les décorez. Dernière étape : lier les origamis. Pour cela, insérer le fil dans l'aiguille et transpercez le sommet de l'origami avant de faire un double-nœud avec le fil pour la bloquer. Répétez l'opération pour les autres pliages. Voilà, c'est terminé, il n'y a plus qu'à l'accrocher !



Le dessin de l'ombre

Graphisme



Objectif recherché : Prendre du plaisir à représenter quelque chose, expérimenter le tracé, suivre un contour, développer son imagination et exprimer sa créativité.

Matériel nécessaire : une lampe ou bien la lumière du soleil, un objet type figurine ou autre, une feuille, des feutres/ crayons de couleurs/pastels.

Durée : au moins 15 minutes.

Tranche d'âge : à partir de 6 ans.

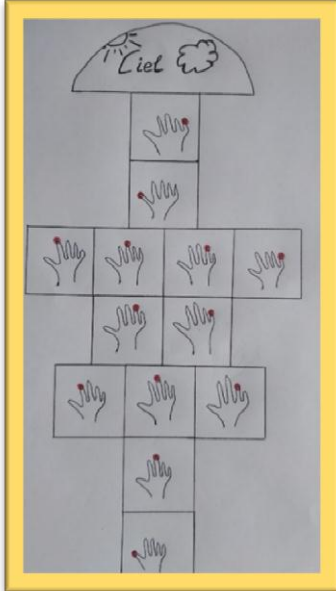
Description de l'activité : L'enfant dispose ses figurines comme il le souhaite au bord d'une feuille, puis trace les contours des ombres. Libre à lui d'agrémenter ensuite son dessin comme il le souhaite.



La Marelle de doigts

Le déliement digital

Objectif recherché : Travailler la mobilité et le déliement digital.



Matériel nécessaire : papier, règle, crayon, caillou (ou équivalent)

Durée : 5 à 10 minutes

Tranche d'âge : à partir de 5 ans

Description de l'activité : Dessinez une marelle de la forme de votre choix sur une feuille de papier (la largeur des cases doit être adaptée à la taille des doigts de l'enfant). Indiquez ensuite sur chacune des cases quel doigt devra s'y poser. Le jeu peut démarrer : à la manière d'une marelle, l'enfant lance un petit caillou sur une case et doit sauter de case en case avec ses doigts pour aller le chercher.

A noter :

Plusieurs marelles peuvent être créées afin de varier les plaisirs

Pensez à faire travailler la main gauche comme la main droite

Lorsqu'il y a plusieurs cases, l'enfant doit poser tous ses doigts simultanément



La danse de salon

Rythme



Objectif recherché : Travailler le rythme, mais aussi la coordination, la mémorisation

Matériel nécessaire : un poste radio

Durée : 15 minutes, mais peut durer davantage pour les grands danseurs !

Tranche d'âge : à partir de 3 ans

Description de l'activité : Mettez une musique avec un rythme que vous aimez, et qui est simple à reconnaître (les musiques pour enfant sont en général assez rythmées). Il faut donner le tempo à l'enfant, lui montrer une petite chorégraphie avec des gestes simples, comme les deux bras vers le haut plusieurs fois sur le rythme. Vous pouvez alterner avec un autre geste si le rythme change ou selon vos envies, en laissant toujours un temps où l'enfant répète le mouvement seul sans perdre le rythme. Vous pouvez même créer une chorégraphie, ce qui fera travailler la mémorisation !



Repère les couleurs !

Attention



Objectif recherché : Focaliser l'attention de l'enfant sur la tâche à effectuer, et sur la bonne association des couleurs.

Matériel nécessaire : Des saladiers ou boîtes de couleurs et des objets colorés

Durée : 20 minutes

Tranche d'âge : A partir de 18 mois

Description de l'activité : Placez 4 saladiers de couleurs différentes. L'enfant doit repérer dans la maison des objets de la même couleur que les saladiers. Il doit ensuite venir les placer dans les saladiers. Une fois les contenants remplis, vous pouvez aller plus loin en mélangeant les objets de chaque saladier et demandez à l'enfant de remettre les objets dans le saladier de la bonne couleur.

Variante : vous pouvez faire le même exercice avec des formes !





La course aux sons

Concentration



Objectif recherché : Mobiliser la capacité d'attention de l'enfant sur un temps précis. Celui-ci devra utiliser sa mémoire et sa capacité d'inhibition afin de respecter les consignes. C'est également un exercice de mise en corps qui permet de se dépenser et se focaliser sur une tâche tout en prenant conscience des différents rythmes de déplacement.



Matériel nécessaire : De quoi réaliser un parcours moteur selon ce que vous avez à votre domicile (chaises, table, cerceau, plots). Un téléphone (il existe des applications comme 100 Sound buttons) ou ordinateur capable d'émettre des sons, mais cela est possible d'adapter avec des bruits corporels.

Durée : Environ 15 minutes

Tranche d'âge : à partir de 3 ans

Description de l'activité : Fabriquez avec l'enfant un parcours psychomoteur, il est intéressant de mettre à profit sa créativité. Définissez avec lui un départ, une arrivée et la façon de réaliser le parcours (passer au-dessus de la chaise, entre les cônes etc.). Le laisser réaliser une première fois ce parcours sans autres contraintes. Dans un second temps, associez un son (ex : alarme de pompiers) à une consigne (se déplacer vite). Selon les capacités de l'enfant vous pouvez ajouter plusieurs consignes sonores. Faire varier les vitesses ou les modalités de déplacements.



Devine-tête des émotions

Reconnaissance des émotions



Objectif recherché : Distinguer les différentes émotions et repérer à quoi elles correspondent.

Matériel nécessaire : du papier, du scotch (ou des élastiques de tête), un stylo, éventuellement des pictogrammes des émotions imprimées si l'enfant ne sait pas lire.

Durée : 10 minutes par partie

Tranche d'âge : à partir de 6 ans

Description de l'activité : Nommez avec l'enfant chacune des émotions représentées sur les pictogrammes. Découpez les pictogrammes et les mélanger dans un récipient. Chacun son tour, un joueur va piocher un pictogramme dans le récipient et mimer l'émotion correspondante afin de la faire deviner aux autres. Une deuxième manche est possible sous forme de devine tête : sans le regarder, chaque joueur accroche sur son front un pictogramme. L'un après l'autre, chaque joueur devra poser une question pour tenter de deviner l'émotion qui se trouve sur son front. Les autres joueurs ne peuvent répondre aux questions que par oui ou par non.

Nota bene : Pour jouer avec des enfants qui maîtrisent la lecture, Il est possible d'écrire directement des émotions sans se servir des pictogrammes. En panne d'idée pour trouver une émotion ? Rendez-vous à l'annexe 6 b.



Petit BamBou

Détente



Objectif recherché : Retrouver un état de détente, se recentrer sur soi et ses ressentis. Faire diminuer les angoisses ou les crises par la méditation.

Matériel nécessaire : Avoir un téléphone capable d'installer l'application "Petit BamBou", celle-ci est gratuite.

Durée : Il existe différents programmes possibles. Ceux guidés durent environ 12 min. Il existe des détentes rapides de 3 minutes appelées "crise de calme". Il est de même possible de créer son propre programme avec la durée désirée.

Tranche d'âge : à partir de 3 ans (avec accompagnement d'un adulte pour les plus jeunes)

Description de l'activité : Dans un premier temps laissez ou aidez l'enfant à se construire un coin dédié à sa détente (construction d'une cabane avec les objets présents au domicile). Puis proposez-lui des rituels au quotidien ou en cas de crise ou de surexcitation. Il serait intéressant d'accompagner l'enfant pour découvrir cette application et expliciter les termes. Cela peut être réalisé en famille comme un rituel quotidien après le repas, avant le coucher. Selon l'âge de l'enfant, il pourra être laissé en autonomie sur ce temps.



Petit BamBou



Annexes



Annexe 1 : Connaissance des repères de l'espace en fonction de l'âge

2 à 3 ans	Devant / Derrière Sur (dessus) / Sous (dessous) Dedans / Dehors Grand / Petit Haut / Bas
4 ans	À côté Loin / près Autour Moyen Coucher (horizontal) Debout (vertical) Rond Carré Peu / Beaucoup
5 ans	Contre Partout Droit Entier Rectangle
6 ans	Droite / Gauche (sur lui-même) Penché Au milieu Demi Épais / Mince

Annexe 2 : Etape de fabrication du calendrier perpétuel

Trouvé à l'adresse : <http://www.momes.net/Bricolages/Objets-a-fabriquer/Calendriers/Calendrier-perpetuel>

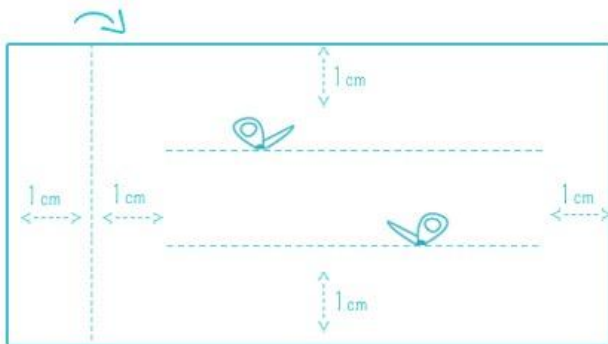
ETAPE 1 : PRÉPARATION

Préparez les éléments du calendrier :

- deux bandes bleu clair 14 x 3 cm
- trois bandes blanches 24 x 3 cm (jours), 24 x 2 cm (numéros) et 24 x 4 cm (mois)
- trois rectangles bleu foncé 5,5 x 3 cm (jours), 4,5 x 3 cm (numéros) et 6,5 cm x 3 cm (mois)
- un grand rectangle de papier à motifs 15 x 25 cm

ETAPE 2 : LES CADRES COULISSANTS

Les trois petits rectangles servent à indiquer le jour, le numéro et le mois en coulisant verticalement sur les bandes blanches.

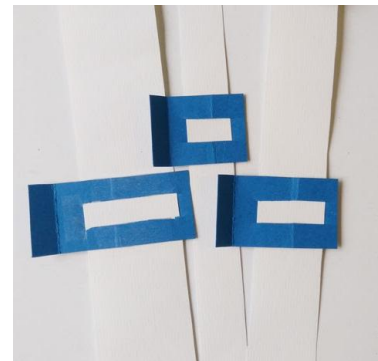


1. Sur chaque rectangle tracez au crayon à papier un trait vertical à 1 cm du bord pour marquer la pliure. La partie repliée servira à maintenir le cadre entre les doigts pour le faire glisser plus facilement.

2. Tracez deux traits horizontaux à 1 cm du bord d'un côté et à 2 cm du bord de l'autre côté (= 1 cm de la pliure). Pour découper les deux fentes, utilisez un cutter (attention aux doigts !)

ou pliez le carton en deux et découpez aux ciseaux en suivant les lignes tracées. C'est une étape un peu délicate à réaliser par un adulte.

3. Glissez les trois bandes blanches dans leurs cadres respectifs.



ETAPE 3 : LE MONTAGE DU CALENDRIER

1. Fixez les bandes blanches sur les deux bandes bleu clair. Attention à ne pas se tromper de sens ! D'abord la bande moyenne (jours), puis la bande la plus petite (numéros) puis la bande la plus large (mois).

2. Fixez ensuite le tout sur le fond en papier à motif

3. Fixez l'ensemble sur du carton pour solidifier le tout : collez le fond du calendrier sur le carton et découpez à la bonne taille.

4. Ecrivez les jours, les numéros et les mois sur les bandes blanches. Attention à les écrire assez espacés et répartis sur toute la bande. Utilisez une règle graduée pour vous aider à diviser chaque bande en parties égales. Inscrivez "calendrier" sur la bande bleue du haut.

5. Ajoutez une ficelle pour accrocher votre calendrier.

Et voilà ! Votre calendrier perpétuel est terminé, il ne vous reste plus qu'à le régler sur la date du jour et à l'avancer tous les matins.

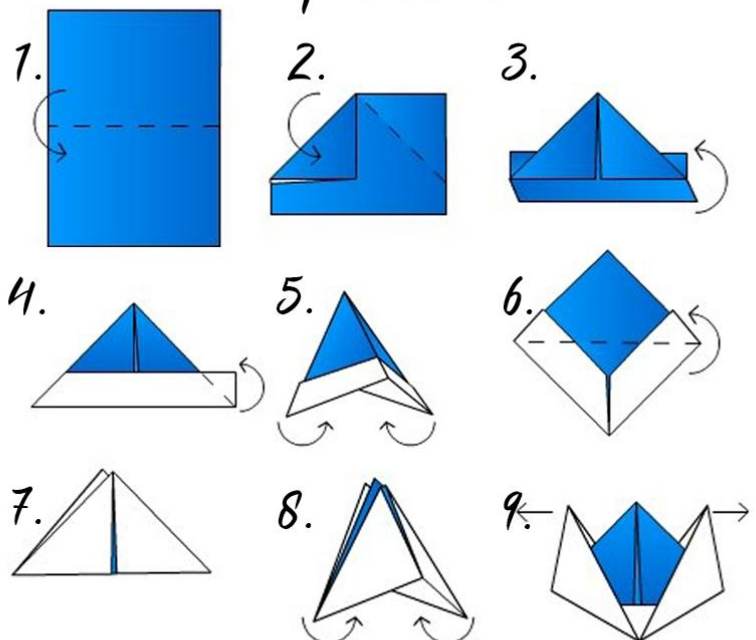


Annexe 3 : Connaissance des parties du corps en fonction de l'âge

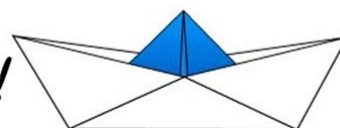
0 à 4 ans	Mains, pieds, yeux, cheveux, bouche, oreilles, dos, ventre, bras, jambes, tête, dents, genoux.
4 ans	Joues, front, épaules, coudes, cuisses, cou, pouces, ongles, lèvres, talons, menton
5 ans	Cils, sourcils, poignets, narines
6 ans	Chevilles
7 ans	Hanches, nuque, paupières, poitrine, visage
8 ans	Mollets, paumes
10 ans	Tempes, omoplates, bassin, taille, avant-bras, pommettes

Annexe 4 : Schéma origami petit bateau

Mon petit bateau

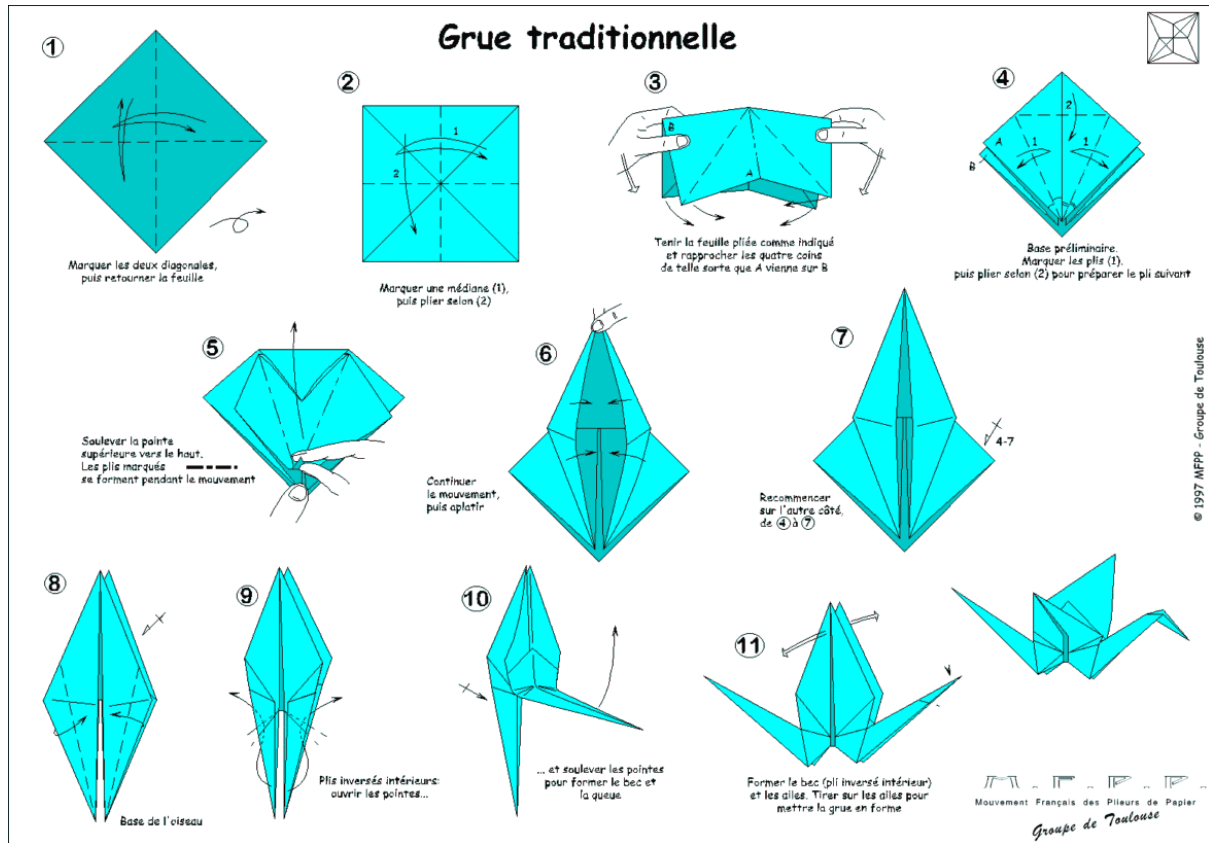


C'est le plus beau!





Annexe 5 : schéma origami grue



Annexe 6 a : pictogrammes des émotions



Figure
https://www.google.com/search?q=%C3%A9motions+smiley&rlz=1C1CHBD_frFR864FR864&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwisl7D28MboAhUuz4UKHa4IAUYQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=608#imgrc=O8Y7qhW4maCNdM

Annexe 6 b : roue des émotions



Annexe 7 : Jeux de mains (se lit de gauche à droite)





Vous pouvez ensuite répéter certaines étapes en boucle, ou en ajouter et ensuite aller de plus en plus vite !