

1. Notions théoriques générales

Cette partie du cours sera constituée des grandes compétences de la psychomotricité. Elles sont travaillées lors de vos séances en salle mais également en classe !!! (Du moins, pour certaines).

1.1 Le schéma corporel

Qu'est-ce que le schéma corporel ?

En quelque sorte, il s'agit pour l'enfant de l'apprentissage des différentes parties de son corps, leur utilité mais également la possibilité de ressentir des sensations liées à ces parties (j'ai mal au ventre, ...)

En 1911, le neurologue Henry Head a associé le schéma corporel à celle du schéma postural. D'après lui, nous aurions dans notre cerveau un modèle interne qui représenterait les proportions de notre corps.

Ce modèle permettrait :

- Situer son corps dans l'espace
- Avoir une reconnaissance topographique de notre corps

D'un point de vue psychanalytique, il serait important de distinguer le schéma corporel et l'image du corps. Le schéma corporel correspondrait à un individu représentant l'espèce humaine. Il est sensé être le même pour tous et se construit par l'apprentissage et les expériences. Par contre, l'image du corps quant à elle, serait beaucoup plus intimement liée à la personne et son sujet. Elle se construit par le langage et expérience émotionnelle. D'après certains auteurs, il semblerait que cette image du corps soit variable en fonction de l'humeur de la personne.

La différenciation de ces deux aspects est importante étant donné qu'il est tout à fait possible d'avoir un schéma corporel correct or que l'image du corps soit perturbée.

Chez les enfants, une des premières expériences de schéma corporel est le fait qu'il soit assis en classe. Cela va lui apporter une certaine conscience de soi-même (stathésie, kinesthésie, perceptions tactiles, différents rythmes). Il s'agit de l'image interne.

La deuxième expérience consiste à placer l'enfant devant un miroir et lui demander de décrire ce qu'il voit, ce qu'il perçoit. Il s'agit de l'image externe. Etant donné qu'il s'agit d'une vision très subjective, elle varie en fonction de l'humeur et est toujours partielle.

Ces deux images sont, en quelque sorte, la représentation et la connaissance de notre être. Elles permettent de prendre conscience de notre corps (de manière générale), c'est à dire, de notre schéma corporel.

Définition :

Le schéma corporel est la connaissance de notre corps à l'état statique ou en mouvement.

C'est la connaissance de :

- *Sa morphologie (limites dans l'espace)*
- *Possibilités motrices (rapidité, souplesse)*
- *Expression à travers le corps (attitudes, mimiques)*
- *Les différentes parties de notre corps*
- *Du niveau verbal des différents éléments corporels*
- *Représentation du corps (mentalement et graphiquement)*

Le schéma corporel est très global et se différencie d'un enfant à l'autre en fonction des expériences d'exploration de l'enfant ! Le développement du schéma corporel est très lent et est achevé vers 11-12 ans.

L'apprentissage du schéma corporel est divisé en 6 étapes dont chacune d'entre elles ont leur importance dans son développement.

Nous parlerons :

- Le corps subi
- Le corps vécu
- Le corps perçu
- Le corps connu
- Le corps exprimé
- Le corps maîtrisé

1.1.1 Le corps subi

Cette étape s'étend de la naissance jusqu'à 3 mois. Durant cette période, l'enfant subit sa vie. Il ne choisit ni ses actes, ni les réponses à ses besoins. Dans cette période, il ressent des impressions agréables ou désagréables.

Le nouveau-né va suivre 6 étapes cycliques : sommeil, satiété, succion, cri, éveil, faim.

Nous remarquons que :

- **Dès 4 semaines :** il suit un déplacement horizontal du regard (si le mouvement est lent)
- **Dès 9 semaines :** Il peut suivre un déplacement vertical
- **Dès 10 semaines :** Il peut suivre un déplacement circulaire
- **Vers 4-5 mois :** Il devient attentif et suit un déplacement en tournant la tête

1.1.2 Le corps vécu

Cette étape peut apparaître à n'importe quelle période de la vie. Il s'agit de la première étape d'apprentissage de la connaissance corporelle (étape sensori-motrice).

L'enfant vit, expérimente, bouge, manipule. En résumé, il mobilise et différencie les parties du corps qu'il utilise !

Une partie du corps non utilisée reste mal connue de l'enfant !

Il est de notre devoir de proposer à l'enfant de nombreuses situations motrices dans le but de laisser la possibilité à l'enfant de découvrir les différentes parties de son corps.

1.1.3 Le corps perçu

Cette étape peut également apparaître à n'importe quelle période de la vie. Il s'agit de la deuxième étape d'apprentissage de la connaissance corporelle (étape perceptivo-motrice). Elle suit toujours « le corps vécu » et précède « le corps connu ».

Cette étape permet à l'enfant d'apprendre l'utilisation et la localisation de ses sensations tant extéroceptives que proprioceptives. Ce stade permet un développement de l'écoute, de la concentration.

1.1.4 Le corps connu

Il s'agit également d'une étape qui peut se situer à n'importe quelle période de la vie. Pour y arriver, l'enfant devra au préalable passer par le stade « le corps subi » et ensuite « le corps perçu ».

« Le corps connu » représente la troisième étape dans l'apprentissage d'une connaissance corporelle. L'enfant va utiliser au cours de cette étape le vocabulaire relatif aux éléments corporels. Il pourra également les situer et les montrer. Cependant, l'enfant devra passer par trois sous-étapes.

1.1.4.1 Connaissance topologique des parties du corps

L'enfant commence à nommer et situe les parties du corps. Dans un premier temps, il le réalise sur lui-même. Ensuite, il est capable de les montrer sur un compagnon ou une poupée.

La connaissance est dans un premier temps globale pour ensuite devenir de plus en plus précise (visible lors des dessins).

Dans nos séances de psychomotricité, nous devons l'encourager à l'aide de nombreux exercices :

- Comptines
- Repousser un ballon de baudruche avec les parties du corps demandées
- Placer un sac de riz sur la partie du corps annoncée
- Etc.

1.1.4.2 Orientation corporelle

L'orientation corporelle représente la connaissance de la position des parties du corps ou du corps tout entier. On apprend à placer ou à replacer les segments corporels dans différentes positions, par rapport à son corps (sensations statéssthésiques et informations proprioceptives).

Cette étape se travaille très tôt. En effet, nous pouvons travailler la prise de conscience chez l'enfant des différences entre ses mains, ses pieds, la proportion de ses parties du corps.

Dans nos séances de psychomotricité, nous devons l'encourager à l'aide de nombreux exercices :

- Imitations
- Prises de diverses positions de manière précise
- Etc.

1.1.4.3 Organisation corporelle

L'enfant commence à organiser son corps par rapport aux situations motrices auxquelles il est confronté. Il commence à prendre conscience de son corps tant en statique qu'en mouvement !

Dans nos séances de psychomotricité, nous devons l'encourager à l'aide de nombreux exercices :

- **Inventer un geste spécifique** : 5ans
- **Anticiper le geste à accomplir** : 7-8 ans
- **Exécuter des mouvements complexes** : 8 ans
- **Corriger les mouvements complexes** : 10-12 ans
- **Adapter son geste aux circonstances immédiates** : 12ans

1.1.5 Le corps exprimé

Cette étape peut se manifester à n'importe quelle période de sa vie.

L'enfant va exprimer ses émotions, ses idées par l'intermédiaire de son corps :

- Langage oral ou corporel
- Les attitudes
- Les mimiques
- Les mouvements

Cette étape du schéma corporel va avoir comme objectif de faire du corps de l'enfant un véritable vecteur de communication. Son corps ne sera plus un complément au langage verbal mais bien un langage en tant que tel.

Dans nos séances de psychomotricité, nous devons l'encourager à l'aide de nombreux exercices :

- Les mimes d'objets, de personnages, d'animaux
- Les mimes d'activités diverses telles que les métiers
- Les mimes d'une situation à plusieurs
- Les mimes de sentiments, d'émotions (implication personnelle très importante)
- Réaliser une saynète (donner un thème et y construire une histoire)

1.1.6 Le corps maîtrisé

Cette étape du schéma corporel peut survenir à toutes les périodes de la vie. Quand on parle de maîtrise, on entend bien sur parler de contrôle.

L'enfant qui arrive à se nourrir seul (port de la cuillère à la bouche) maîtrise une partie de son corps !

Le corps devient un instrument de l'humain qui sert à répondre à ses besoins en s'adaptant aux situations environnantes.

1.1.7 Le schéma corporel et les apprentissages scolaires

Le schéma corporel est extrêmement important pour faciliter certains apprentissages scolaires tels que la lecture et l'écriture. Un schéma corporel correct augmentera les capacités d'apprentissage de l'enfant !

1.1.7.1 Sur le plan perceptif

Les informations sensorielles sont perçues grâce au corps. Si l'enfant connaît correctement son corps, il sera capable de ressentir un grand nombre d'informations sensorielles (tant extéroceptives que proprioceptives). Dans sa scolarité, un bon schéma corporel facilitera l'orientation corporelle dans un premier temps et ensuite, l'orientation spatiale (voir plus loin dans le cours).

1.1.7.2 Sur le plan moteur

Un trouble du schéma corporel engendrera forcément une diminution de la motricité d'une certaine partie du corps. Cela engendrera à la longue un déficit de coordination qui peut se ressentir dans des jeux d'équipes ou tâches complexes.

1.1.7.3 Sur le plan relationnel et caractériel

Un enfant à l'aise avec son corps se sent bien dans sa peau car il peut l'utiliser comme bon lui semble ! Il sera plus facilement accepté dans des jeux d'équipes qu'un enfant maladroit.

Dans nos classes de maternelle, quel serait un moyen facile et rapide pour évaluer le schéma corporel ?

1.2 Les conduites motrices fondamentales de base

L'ensemble des conduites motrices dépend du développement de l'enfant. En effet, chacune d'entre elles seront différentes d'un enfant à l'autre à cause d'une différence de développement neurologique, moteur et perceptif.

Concernant les conduites motrices fondamentales, elles regroupent l'ensemble des mouvements essentiels que nous retrouvons dans tous les actions quelles qu'elles soient.

Une amélioration de ces conduites fondamentales nécessite un perfectionnement de quatre facultés :

- L'équilibration
- La coordination en association ou dissociation
- La coordination dynamique générale
- La coordination oculo-motrice

1.2.1 L'équilibration

Définition :

L'équilibration est l'ajustement du tonus postural en fonction des surfaces d'appui au sol, de la position et/ou d'un mouvement de tête ou des membres.

Vous l'aurez compris, l'équilibration dépend directement du tonus postural. Pour rappel, le tonus postural est un ensemble équilibré des contractions musculaires permettant le maintien de la position debout. En physiologie, le tonus est un état de tension (léger) permanent et involontaire des muscles striés.

L'équilibre propre dit est réglé par le cervelet en fonction de l'action motrice réalisée. Il s'agit d'une partie du cerveau qui permet la mise en place de reflexe.

L'équilibre est un reflexe !

Il est tout de même important de distinguer deux types d'équilibre :

- **L'équilibre statique** : *Maintien de la position du corps (surtout la tête) par rapport à la force de graviter*
- **L'équilibre dynamique** : *Maintien de la position du corps et de la tête suite à des mouvements soudains*

Il est désormais évident de distinguer les situations motrices travaillant l'équilibration :

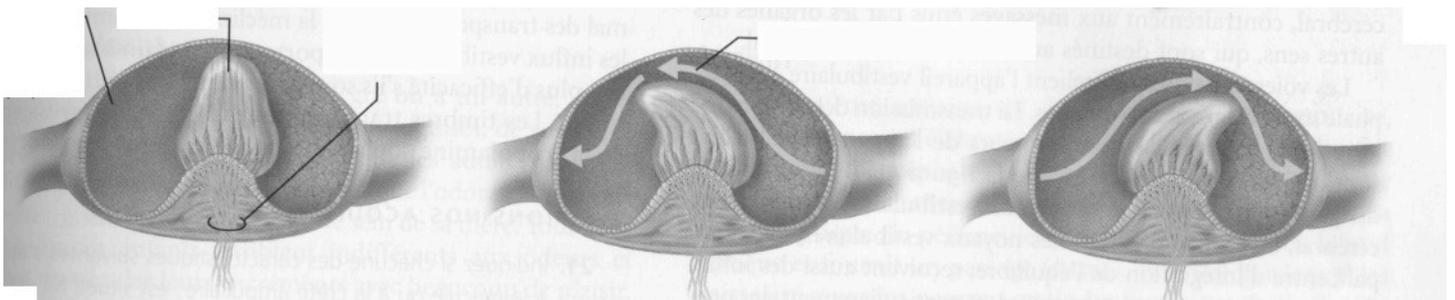
- **Réactions d'équilibration** : *Il s'agit de réaction d'équilibration sans pour autant qu'il y ait de déplacement*
- **Équilibration dynamique** : *Il s'agit de réaction d'équilibration avec mouvements et déplacement du corps tout entier*

L'équilibration est réglée à l'aide d'informations sensorielles perçues par différents récepteurs (tactiles, visuelles, proprioceptives).

L'appareil vestibulaire (situé dans l'oreille interne) est l'organe de l'équilibre. Il est rempli d'endolymphe qui, lors d'un mouvement de tête, se déplace parmi 3 canaux semi-circulaires qui sont orientés dans trois directions différentes. L'endolymphe arrive ensuite dans l'ampoule (extrémité des canaux semi-circulaire) où se trouve la cupule.

En fonction du mouvement de la tête (équilibre dynamique), le liquide se déplace d'une certaine manière et stimule la crête ampullaire (où se trouvent les fameux « cils »). Cette stimulation va envoyer une information vers le cervelet dans le but de réguler nos mouvements et ainsi, maintenir notre équilibre de manière reflex.

Exemple : Lors d'une rotation, l'endolymphe se déplace dans le sens opposé à la rotation au sein des canaux semi-circulaires latéraux. La cupule se courbe et envoie une information au cervelet pour s'équilibrer suite au mouvement rotatoire. En fin de rotation, le liquide revient en courbant la cupule dans l'autre sens permettant une régulation du tonus jusqu'à son retour à la normal.



L'équilibre est dit stable si et seulement si la ligne de gravité du corps (centre de gravité) est comprise dans la base de sustentation. L'effort musculaire est faible pour maintenir l'équilibre. Par contre, en cas d'équilibre instable (centre de gravité hors de la base de sustentation) l'effort musculaire devra être important. Si l'effort musculaire n'est pas suffisant, nous tombons.

Différents facteurs permettent de solliciter les mécanismes d'équilibration :

- Déplacement du centre de gravité
- Diminution de la base de sustentation
- Augmentation du temps d'appui
- Réduction du contrôle visuel
- Stimulations labyrinthiques
- Mouvements du corps ou des segments corporels
- Variation des types de plans d'appui

Remarque : Les causes psychologiques peuvent perturber les réactions d'équilibrations suite à une augmentation de tonus trop importante (angoisse, peur, etc.). Il est très important de sécuriser l'enfant pour éviter l'intervention psychologique.

1.2.2 Coordination en association ou dissociation

Définition :

Une coordination est une combinaison de contractions musculaires en vue de la réalisation harmonieuse d'un mouvement. On distingue la coordination en association pure, la coordination en dissociation pure et la coordination en association et dissociation combinées.

1.2.2.1 Coordination en association pure

Définition :

Elle reprend un ensemble d'exercices qui travaillent des groupes musculaires simultanément et de façon parallèle.

Exemples de mouvement en association pure :

- **Lever les bras en même temps jusqu'à 180° : 3 ans**
- **Applaudir : 3 ans**
- **Lever les bras en même temps jusqu'à 90° : 4 ans**
- **Ecarter et fermer les jambes en position assise : 4 ans**
- **Sauter en écartant/fermant les jambes : 5 ans**
- **Circumduction des bras en avant ou en arrière : 5 ans**
- **Jumping jacks : 6 ans**

1.2.2.2 Coordination en dissociation pure

Définition :

La coordination en dissociation pure est la possibilité de contracter isolément un groupe musculaire en inhibant le reste du corps. Ce type d'exercice est complexe pour l'enfant car il doit avoir acquis un bon schéma corporel et être très concentré.

Exemples de mouvement en dissociation pure :

- **Lever un seul bras** : 3 ans
- **Assis sur le sol, lever une jambe** : 3 ans
- **Taper d'une main sur la table** : 4 ans
- **Baisser la tête** : 4 ans
- **Balancer un bras d'avant en arrière** : 5 ans
- **Réaliser un mouvement décomposé** : 5 ans
- **Balancement d'un bras en limitant l'amplitude** : 6 ans
- **Faire un clin d'œil** : 6 ans
- **Opposer le pouce à chaque doigt d'une main** : 6 ans
- **Assis jambes tendues, fléchir et étendre une jambe** : 7 ans

1.2.2.3 Coordination en association et dissociation combinées

Définition :

Il s'agit d'exercice associant un travail simultané de plusieurs groupes musculaires ainsi qu'un travail différent d'un autre groupe musculaire. Nous les appelons généralement les exercices de coordination.

Exemples de mouvement en association et dissociation combinées :

- **Marcher et frapper dans les mains** : 4 ans
- **Taper alternativement les pieds sur le sol** : 5 ans
- **Marcher comme un soldat (lever les genoux et balancer les bras tendus)** : 5 ans
- **Sauter à la corde** : 6 ans
- **Nager** : 6 ans
- **Poser une main sur l'oreille tandis que l'autre bras s'étend sur le côté** : 6 ans
- **Marcher en faisant rebondir la balle avec une main** : 7 ans

1.2.3 Coordination dynamique générale (C.D.G.)

Définition :

La coordination dynamique générale est une combinaison de contractions musculaires mettant tout le corps en mouvement, lors d'exercices de sauts, de franchissement d'obstacles, de déplacements quadrupédiques, d'agilités, d'équilibre, de grimper, de suspensions, d'appui ou encore des jeux d'accoutumance à l'eau.

Dans nos séances de psychomotricité, les enfants sont placés devant une situation motrice où ils doivent trouver une solution en mobilisant et ajustant l'entièreté de leur corps. S'ils arrivent à résoudre cette situation motrice, ils auront découvert une nouvelle praxie.

Une fois le premier stade du schéma corporel franchi (corps vécu), il faut amener une certaine plasticité d'ajustement chez l'enfant. Il doit réussir à s'adapter aux situations proposées pour qu'il apprenne et évolue. C'est pour cette raison que le professeur montre le moins possible (mais propose des solutions) pour éviter que l'enfant l'imité sans trouver de solution au problème.

La coordination dynamique générale a pour objectif l'amélioration des sensations et perceptions, d'améliorer la commande nerveuse et d'éduquer les automatismes pour arriver au contrôle de soi. Elle permet, en d'autres termes, de s'adapter au mieux à toutes situations nouvelles de la vie.

Les sauts demandent un contrôle global des déplacements dans l'espace et le temps. Toute la musculature est impliquée dans ce type d'exercice. L'enfant va devoir apprécier les distances, les trajectoires et les hauteurs. Un travail sur l'appréhension est également nécessaire dans certains cas. En résumé, un exercice très complet avec beaucoup de variantes possibles !

D'autres exercices permettent de travailler la coordination dynamique générale :

- Franchissements d'obstacles (avec ou sans sauts)
- Déplacements quadrupédiques et les ramper
- Les agilités
- Equilibres surélevés avec réchappe de chute
- Grimpers, suspensions et appuis
- Jeux collectifs (Sans élimination !)
- Accoutumance à l'eau

1.2.4 Coordination oculo-motrice

Définition :

La coordination oculo-motrice est un ensemble d'exercices où la vision est intimement liée au corps pris dans son entièreté. On distingue toute fois la coordination oculo-manuelle, oculo-pédestre et oculo-motrice globale.

1.2.4.1 Coordination oculo-manuelle

Définition :

La coordination oculo-manuelle est la liaison entre le champ visuel et la motricité simultanée de la main et des doigts.

L'acquisition de cette coordination est primordiale pour le jeune enfant car elle lui permettra l'apprentissage de l'écriture. Avant de l'expérimenter, l'enfant devra avoir acquis d'un point de vue schéma corporel l'indépendance bras/tronc. De plus, un travail de régulations proprioceptives des membres supérieurs est indispensable pour développer une coordination oculo-manuelle correcte.

Exercices pour la coordination oculo-manuelle :

- **Jeux avec des ballons de baudruche** : 3 ans
- **Enfiler des perles** : 3 ans
- **Attraper un ballon** : 3 ans
- **Jeux de quilles** : 4 ans
- **Lancers de balles vers un copain, un mur, une cible** : 4 ans
- **Lancers de balles sur une grande distance (3m+)** : 5 ans
- **Respecter les lignes lors d'un dessin** : 6 ans
- **Dribbler en marchant**: 7 ans

1.2.4.2 Coordination oculo-pédestre

Définition :

La coordination oculo-pédestre est la liaison entre le champ visuel et la motricité simultanée des pieds ou des membres inférieures.

Exercices pour la coordination oculo-pédestre :

- **Marcher sur des plots** : 3 ans
- **Shooter dans un ballon à l'arrêt** : 3ans
- **Sauter au-dessus d'une latte posée sur le sol** : 3 ans
- **Shooter dans un ballon à l'arrêt vers une direction déterminée** : 4 ans
- **Jouer à la marelle** : 4 ans
- **Pousser un plot entre deux rangées de quilles** : 5 ans
- **Dribbler avec une balle au pied** : 6 ans
- **Courir avec une balle au pied** : 7 ans

1.2.4.3 Coordination oculo-motrice globale

Définition :

La coordination oculo-motrice globale est la liaison entre le champ visuel et la motricité simultanée de l'ensemble du corps.

Exercices pour la coordination oculo-motrice globale :

- **Passer à travers un cerceau présenté verticalement : 3 ans**
- **Idem mais présenté horizontalement : 4 ans**
- **Se glisser entre les barreaux d'une échelle : 5 ans**
- **Sauter d'un plinth en passant à travers un cerceau : 6 ans**
- **A la piscine, sauter dans une bouée ou au dessus d'un bâton : 6 ans**
- **Tous types de sauts en adaptant les distances**

1.3 Les conduites neuro-motrices

Définition :

Les conduites neuro-motrices sont des comportements ou les manières d'être ou d'agir en rapport avec les centres nerveux.

1.3.1 L'inhibition motrice

Définition :

En physiologie, l'inhibition est une action nerveuse empêchant ou modérant le fonctionnement d'un organe, d'un muscle, etc. Par contre en psychomotricité, on parle du contrôle de l'arrêt, du freinage ou de l'empêchement d'un mouvement.

Comme vous le savez désormais, toutes conduites motrices s'acquièrent progressivement grâce à la maturation du système nerveux (donc l'âge de l'enfant).

De manière générale, nous pouvons dire que l'enfant est capable :

- **D'arrêter ou de postposer un geste en cours de réalisation : 18 mois**
- **D'arrêter un geste rapide : 3 ans**
- **De réaliser des gestes lents, contrôlés : 4 ans**
- **De se contrôler de plus en plus. Grâce à son cortex qui est désormais plus fonctionnel : 5 ans**
- **De se maintenir immobile pendant une courte période (± 10 sec.) : 6 ans**

Le travail de l'inhibition motrice permet d'améliorer la volonté, l'attention et la conduite musculaire de l'enfant. Le professeur va travailler cette conduite de manière progressive en proposant des exercices de contrôle de l'arrêt, de transformation d'un mouvement et enfin, des exercices d'immobilité.

1.3.1.1 L'arrêt

L'arrêt se travaille facilement dans les séances de psychomotricité. Le professeur utilise des signaux pour l'enclencher (sonores, visuels ou encore tactiles). Il est primordial de varier ces signaux en fonction de l'exercice proposé. L'explication de ces derniers est indispensable !

Exemples d'exercices travaillant l'arrêt :

- **Signaux sonores** : tambourin, musiques, etc.
- **Signaux visuels** : couleurs, objets, etc.
- **Signaux tactiles** : Contact, etc.
- **Arrêt d'un déplacement**
- **Arrêt d'une action**
- **Arrêt d'un déplacement mais continuer à réaliser l'action**
- **Arrêt d'une partie du corps seulement**

Le freinage est souvent utilisé pour atteindre l'arrêt. Il est important de le travailler et réaliser une prise de conscience chez l'enfant qu'un membre en mouvement peut ralentir jusqu'à être complètement immobile.

1.3.1.2 La transformation des mouvements

Comme son nom l'indique, l'inhibition par transformation de mouvement comprend tout exercice demandant de changer à partir d'un signal le mouvement qui est en train d'être réalisé.

Exemples d'exercice de transformation des mouvements :

- **Courir en avant, au signal** : courir en arrière
- **En cercle, au signal** : changer la rotation de course

1.3.1.3 L'immobilité

L'immobilité est facile à amener dans les séances de psychomotricité (statues, etc.). Il est très intéressant de coupler l'immobilité à l'action comme par exemple lors d'un mime de robot.

Exemple de jeux travaillant l'immobilité :

- Le jeu des mouches
- Faire la statue (positions imposées)
- Le jeu des photos
- 1,2,3 soleil !
- etc.

1.3.1.4 L'inhibition motrice dans les retours au calme

L'inhibition motrice est toujours présente lors des retours au calme. L'ensemble des exercices proposés ci-dessus peut s'y retrouver tant que les consignes sont clairement énoncées et adaptées à un retour au calme.

Le but d'un retour au calme est de diminuer les rythmes cardiaques et respiratoires des enfants. Cela permet globalement d'avoir une diminution du tonus.

Il faut toujours penser à réaliser un retour au calme adapté au corps de leçon !

1.3.1.5 La relaxation dans les retours au calme

Définition :

Etat de détente de l'appareil neuromusculaire qui tend à ramener le tonus musculaire dans un état voisin du tonus de repos, c'est-à-dire au degré maximum de décontraction.

La relaxation dans les retours au calme est un cas particulier d'inhibition motrice. Il ne faut surtout pas oublier que le temps nécessaire pour atteindre cette diminution de tonus dépend de l'âge des enfants (± 3 min à 4ans).

La position demandée peut changer (couché sur le ventre, le dos, le coté, etc.). La durée d'une relaxation ne peut malheureusement pas dépasser le temps prévu pour un retour au calme (horaire d'enseignement oblige).

Pour la rendre le plus efficace possible, il est indispensable de centrer l'enfant sur ce qu'il ressent, ce qu'il à réaliser lors de la séance de psychomotricité. De plus, une diminution des stimulations extérieures est indispensable (bruits, lumière, etc.)

Exemples de relaxation :

- Musique douce
- Voix douce
- Petite histoire
- Mobilisation d'un membre (massage, etc.)
- Exercices respiratoires
- Reconnaissance de différents bruits

1.3.2Le contrôle et l'éducation de la respiration

Définition :

La respiration en psychomotricité est la ventilation pulmonaire inconsciente et automatique à la naissance, que l'on veut amener sous le contrôle des centres corticaux supérieurs.

Remarque : Avec l'expérience et l'âge, tous les exercices proposés doivent être accompagnés et coordonnés avec la respiration.

1.3.2.1 Intérêt de la respiration

Outre une bonne oxygénation du corps et du cerveau, elle permet d'éviter un essoufflement trop important qui amène une fatigue physique et mentale précoce.

La respiration permet de prendre conscience de son corps et est très utilisé dans les travaux rythmiques (course, lecture, chant, etc.)

1.3.2.2 Intérêt de l'éducation de la respiration en psychomotricité

Dans un premier temps, l'enfant va prendre conscience de sa respiration pour ensuite, la contrôler petit à petit. La prise de conscience sera plus aisée si l'enfant possède un bon schéma corporel.

Il devra différencier :

- L'inspiration (gonfler le ventre) de l'expiration (rentre le ventre)
- L'inspiration nasale (par le nez) et l'inspiration buccale (par la bouche)
- **La localisation de l'inspiration :** Claviculaire (haute), Thoracique (moyenne), abdominale (basse)

1.3.2.3 Le contrôle respiratoire

L'enfant va devoir apprendre à contrôler les composantes de la respiration :

- La durée
- La force
- Le rythme

Exemples de prise de conscience respiratoire :

- Expiration buccale : 3 ans
- Expiration nasale en se mouchant : 3 ans
- Compréhension de la différence entre l'expiration buccale et nasale : 4 ans
- Différenciation de l'inspiration et l'expiration : 5 ans
- Travail du rythme respiratoire : 6 ans

1.3.3 La vitesse

Définition :

La vitesse est la qualité qui permet au muscle d'exécuter un geste simple ou une conduite motrice avec coordination, dans un temps le plus bref possible. Quand on parle de vitesse, on entend également être capable de répéter le plus grand nombre possible de gestes ou d'actes moteurs dans les limites d'une unité de temps déterminée.

Généralement, la vitesse est assimilée à la rapidité. Il est primordial de bien la différencier. La vitesse est une conduite neuro-motrice (être le plus rapide possible ou aller à la plus grande rapidité possible). Par contre, la rapidité est une relation entre une distance et le temps. Il s'agit d'une composante de la structuration temporelle (conduite perceptivo-motrice que nous verrons plus tard dans le cours).

Les exercices de vitesse sont tous des exercices de rapidité mais l'inverse n'est pas toujours vrai. Les exercices de rapidité ne sont des exercices de vitesse que s'ils sont réalisés à la rapidité maximale.

Exemples d'exercices travaillant la vélocité :

- Course relais (aller le plus vite possible)
- Toucher les 4 coins de la salle et venir s'asseoir au centre de la pièce

1.3.4 La latéralité

Définition :

La latéralité générale est l'ensemble des dominances fonctionnelles des organes symétriques comme les mains, les pieds ou les yeux.

Il est important de différencier la latéralité de la gauche et de la droite. En effet, la latéralité fait partie intégrante de l'individu tandis que la connaissance gauche-droite est une composante de la structuration spatiale (l'orientation spatiale) que nous verrons plus tard dans le cours.

Il existe différentes latéralités :

- **Latéralité homogène** : rare, dominance complète d'un côté (main, pied, œil)
- **Latéralité croisée** : fréquente
- **Ambidextrie** : Habile et fort des deux mains OU des deux pieds

Notre cerveau comporte deux hémisphères cérébraux. Il est important de savoir que chaque hémisphère travaille plus que l'autre suivant l'activité réalisée. Notons tout de même qu'il existe de nombreuses connections permanentes qui permettent l'échange d'informations.

L'hémisphère gauche touche le langage verbal, la pensée logique, l'analyse détaillée, etc. L'hémisphère droit intervient au niveau de la pensée sans langage verbal, la reconnaissance des formes, la perception spatiale, etc.

Concernant la motricité et la sensibilité, chaque hémisphère commande la partie opposée de son corps (les gestes effectués à droite sont commandés par l'hémisphère gauche).

Une connaissance correcte de la latéralité est primordiale pour le développement de l'enfant et l'apprentissage des notions gauche-droite. En effet, lorsqu'il aura compris que (par exemple) sa main dominante se trouve à droite, tous les éléments du côté de sa main dominante sont à droite. N'oublions pas que la distinction de la gauche et la droite est importante dans l'apprentissage de l'enfant pour l'activité motrice mais également en classe (l'écriture, la lecture, etc.)

1.3.4.1 Déterminer la dominance latérale

Pour déterminer la dominance latérale, nous devons utiliser des exercices de force, de vitesse, de vitesse de réaction ou encore d'habileté/d'adresse.

Ces exercices sont exécutés plusieurs fois (sans préciser avec quelle main/pied). On change de membre et on compte le nombre de réussite d'un côté comme de l'autre. Normalement, le meilleur résultat est obtenu avec le membre dominant.

Exemples :

- **Œil** : Prendre un carton troué. Viser un objet à quelques mètres de soi. Rapprocher le carton du visage sans perdre l'objet des yeux. L'œil dominant est celui choisi par l'enfant pour viser
- **Main** : Demander à l'enfant d'écrire son prénom. On observe la main prise instinctivement. Ensuite on demande de réaliser le même exercice avec l'autre. Analyse des tracés
- **Pied** : monter les escaliers, shooter dans un ballon, etc.

1.3.4.2 La latéralité en psychomotricité

Dès le plus jeune âge (3-4 ans), on réalise des exercices de prise de conscience du corps (schéma corporel). Grâce à ces exercices, l'enfant va se rendre compte que leur corps est constitué de deux parties symétriques mais orientées différemment.

Vers 5-6 ans, le côté dominant se précise. On utilise alors des exercices de précision, de vitesse sans imposer le côté à utiliser. Il est primordial de toujours travailler les deux côtés pour éviter que le dominant devienne beaucoup plus habile et fort par rapport à l'autre.

Les exercices de gauche-droite sont abordés si et seulement si les enfants sont bien latéralisés (pas avant 6 ans).

1.4 Les conduites perceptivo-motrices

Définition :

Les conduites perceptivo-motrices sont des comportements moteurs dans lesquels l'individu est et agit en utilisant ses sensations extéroceptives et proprioceptives. Nous y retrouvons la structuration spatiale et la structuration temporelle.

Il est important de comprendre qu'une fois de plus, ces notions sont travaillées dans ce cours par le mouvement. N'oublions pas qu'elles le sont également au sein de vos classes et qu'une translation des connaissances est primordiale pour l'enfant !

1.4.1 Structuration spatiale

Définition :

La structuration spatiale est la capacité du sujet à se situer, se déplacer et s'orienter dans son environnement. Il s'agit également d'être capable d'organiser les choses entre elles ou soi-même dans l'espace environnant.

1.4.1.1 Occupation spatiale

Dans cette étape d'apprentissage, l'enfant explore l'espace dans lequel il se trouve pour en percevoir les dimensions, la forme, les limites, la disposition des lieux et des obstacles.

Exemples d'exercices (en psychomotricité) :

- **Se promener librement partout dans une salle : 3 ans**
- **Jouer dans un espace restreint : 3 ans**
- **Remplir avec son corps tout un cerveau : 4 ans**
- **Courir jusqu'à une ligne puis sauter à cloche-pied jusqu'à une deuxième ligne : 5 ans**

La seconde partie de l'occupation spatiale est la connaissance des situations spatiales.

L'enfant va apprendre à :

- **Se situer dans son environnement** : se cacher derrière un objet
- **La mémoire des situations spatiales** : reproduire un trajet
- **Situer des objets par rapport à lui-même ou par rapport à d'autres objets** : sous, sur, etc

Exemples des connaissances des situations spatiales :

- Je me trouve au-dessus du banc
- La balle est sous la chaise
- Respecter des consignes : Allez sur la ligne du fond, etc.

1.4.1.2 Orientation spatiale

Dans cette étape, l'enfant prend des référents extérieurs (objets ou personnes) pour se situer ou situer les objets.

L'enfant va passer par trois sous-étapes :

- **La perception des orientations** : Où et comment je suis ?
- **La mémoire des orientations** : Trajet fléché
- **Connaissance des termes d'orientation** : Connaître le vocabulaire d'orientation

Exemples d'exercices pour l'orientation spatiale :

- **Se placer dans un rang suivant la même orientation que les autres : 4 ans**
- Suivre un trajet fléché

1.4.1.3 Organisation spatiale

L'organisation spatiale est la combinaison de diverses situations et de diverses orientations des personnes et des choses dans le but d'une action déterminée. La réflexion intellectuelle intervient dans le travail de cette notion.

Exemples :

- Compléter des suites logiques, comprendre le lien
- Organiser du matériel dans le but de réaliser une action bien déterminée

1.4.2 Structuration temporelle

Définition :

La structuration temporelle est la capacité de percevoir et d'ajuster son action aux différentes composantes du temps.

Dans nos séances de psychomotricité ou en classe, il est primordial de débiter un travail de structuration temporelle par l'apprentissage de la connaissance des composantes temporelles.

Elles sont au nombre de sept :

- **L'ordre et la succession :** percevoir et mémoriser une série d'actions qui se succèdent
- **La durée :** prendre conscience du temps et l'estimation de la durée des exercices
- **L'intervalle :** Prise de conscience d'une période de repos entre deux exercices
- **La vitesse :** Rapport entre le temps et l'espace ou le rapport entre une succession d'événements et le temps
- **La périodicité :** Renouvellement cyclique de certaines périodes (refrain, rituel, etc.)
- **L'irréversibilité :** Impossibilité de revenir en arrière
- **Le rythme :** Combinaison des composantes du temps (sauf irréversibilité du temps)

Les professeurs réalisent des travaux de rythme avec les enfants pour leur faire prendre conscience de ces notions. Ensuite, ils proposent aux enfants de créer leurs propres rythmes sur le corps puis, sur des objets.

Tout comme la structuration spatiale, la temporelle est décomposée en trois parties :

- Situation temporelle
- Orientation temporelle
- Organisation temporelle

1.4.2.1 Situation temporelle

La situation temporelle est la capacité à se situer dans le temps, par rapport à un événement.

Exemples :

- Quel âge as-tu ?
- Quand a lieu la leçon de natation ?

1.4.2.2 Orientation temporelle

L'orientation temporelle est la capacité à se repérer dans le temps, c'est-à-dire percevoir ce qui s'est passé avant ou après un événement. Pour y parvenir, l'enfant doit avoir acquis les notions d'ordre et de succession ainsi que l'irréversibilité.

Exemples :

- Mon anniversaire se trouve juste avant Noël
- J'ai lancé la balle avant Antoine

1.4.2.3 Organisation temporelle

L'organisation temporelle est la capacité à savoir gérer son temps. C'est-à-dire à savoir réaliser différentes activités dans un certain délai prévu.

Exemples :

- Se placer par 3 en 5 secondes
- Récupérer 10 balles et les mettre dans la caisse en 30 secondes

1.4.3 La structuration spatio-temporelle

En psychomotricité, il est très fréquent de lier la structuration spatiale et temporelle. On parle alors de structuration spatio-temporelle.

Exemples :

- Lancer une balle dans un cerceau en mouvement (estimer la vitesse et la distance)

2. Mise en pratique, comment créer une séance de psychomotricité ?

Dès la deuxième, vous devrez être capable de créer des séances de psychomotricité de A à Z pour les réaliser dans vos écoles de stage. Il est indispensable de suivre certaines règles pour mettre toutes les chances de votre côté pour les rendre réalisables et surtout pertinentes par rapport aux enfants.

2.1 Ciblez des compétences

Comme nous l'avons vu précédemment dans le cours, la répétition des situations motrices permet l'adaptation chez l'enfant. Il est primordial dans une séance de cibler notre compétence principale. Cependant, nous avons vu qu'il est très difficile de n'en travailler qu'une seule. Il y aura forcément des compétences secondaires travaillées dans les différentes situations motrices que nous proposons. Ne l'oubliez pas !

2.2 Choisissez et organisez les espaces

Contrairement à ce qu'on pense, certains établissements nous permettent de réaliser la psychomotricité dans différents endroits (autre qu'une salle de sport). Utilisez ces expériences avec les enfants pour améliorer leur développement ! Un cours en extérieur (et ce, quel que soit le temps), en forêt, etc. est très profitable tant que la direction le permet et que les règles de sécurité sont maintenues.

Outre l'endroit, gérer également l'espace disponible. Une salle trop grande ou trop petite peut détruire une séance (difficulté de gestion, etc.). Pensez y avant vos séances !

2.3 Choisissez et organisez le matériel

Dans vos séances de psychomotricité, le matériel prend une part très importante. En effet, des matériaux attrayants sont souvent attirants. Si l'enfant est attiré par le matériel que vous proposez, il l'utilisera et donc, réalisera des situations motrices.

N'oubliez jamais qu'une école remplie de matériels ça existe, mais ce n'est pas toujours le cas ! Il ne sera pas rare d'arriver dans une école où vous devez réaliser une séance de psychomotricité avec, à disposition, presque rien comme matériaux. A vous d'improviser et de créer votre matériel (dans la limite du possible).

Quelques règles sur le matériel utilisé :

- Il doit être attrayant
- Il doit être stable et solide
- L'enfant doit pouvoir l'utiliser seul
- Le matériel doit être adapté à la compétence travaillée

2.4 Organisez, supervisez, encouragez

Dans vos séances, vous devez toujours garder à l'œil l'ensemble de votre classe. Il est important d'organiser vos ateliers pour que ce soit réalisable. Certains ateliers nécessiteront obligatoirement votre présence pour maintenir un climat de sécurité. A vous de l'orienter pour vous permettre de voir les autres ateliers et ce, même à distance !

Dans chaque séance de psychomotricité, les enfants doivent sentir votre présence. Pour ce faire, il est indispensable que vous tourniez d'atelier en atelier. De plus, vous devez apporter des feed-back aux enfants pour les encourager, les rassurer et leur faire plaisir !

Un des éléments les plus importants dans vos séances est votre instrument de travail : votre voix ! Prenez en soin, modulez la pour qu'elle captive les enfants ! L'enfant qui vous entend au loin se sentira rassuré car il saura que vous êtes présents !

Pour mener à bien votre séance, n'oubliez pas d'informer les enfants des différentes consignes de chaque exercice d'un point de vue réalisation et sécurité.

2.4.1 Les modes d'organisation

Comme vous l'avez peut-être déjà vu en stage, chaque séance s'organise différemment. Il est possible de proposer différents modes d'organisation aux enfants en fonction de ce que nous voulons travailler. Chaque mode à ses intérêts et ses inconvénients !

Voici quelques modes d'organisation :

- Séance dirigée d'activités collectives
- Séance en ateliers libres ou parcours libres
- Séance en ateliers-carrousels
- Séance en parcours orientés
- Séance de type Aucouturier

2.5 Les périodes de transitions

Une séance de psychomotricité n'est pas une autre. Cela signifie qu'il faudra l'adapter aux enfants (développement psychomoteur, état de fatigue, état de concentration, etc.).

Il existe un moyen très simple pour garder l'attention des enfants : les périodes de transitions.

Ces périodes ont pour objectifs d'augmenter ou diminuer le tonus d'un enfant en réalisant une activité sortant de la séance actuelle.

L'activité proposée va dépendre des enfants :

- **Si les enfants sont fort énervés** : Activité calme
- **Si les enfants sont endormis** : Activité entraînante
- **Si un des enfants se sent mis sur le côté** : Activité le mettant en valeur

Lors de vos premières expériences, il sera difficile de les amener. Cependant, avec la pratique vous vous rendrez compte qu'il est presque indispensable de les réaliser. Souvent, elles sont même réalisées sans le vouloir !

Attention tout de même à ne pas tomber dans le piège d'en réaliser trop et surtout, au mauvais moment ! Un enfant qui est sur le point de réussir une situation motrice ou à l'inverse, qui vient d'échouer, a besoin de recommencer ! Eviter de proposer votre période de transition à ce moment sous peine de pénaliser cet enfant !

Exemples de périodes de transitions :

- Rondes
- Histoires
- Jeux avec consignes
- Feed-back
- Etc.

2.6 Ritualisez les séances

En psychomotricité, l'enfant s'exprime par le mouvement. Il est important d'apporter à vos séances un thème imaginaire pour que l'enfant puisse imaginer et s'exprimer à travers ce dernier ! Ce thème, s'il est bien construit et amené, permettra à vos séances de captiver les enfants et de rendre vos ateliers extrêmement pertinents (les enfants préfèrent grimper sur une échelle pour délivrer le chat coincé dans l'arbre que de ramper sur le banc et toucher le foulard attaché à l'espalier !).

Mise à part le thème qui change à chaque séance, nous devons instaurer un rituel. Ce rituel doit être mis en place le plus tôt possible et le maintenir. Cela permet de rassurer les enfants et de leur donner des points de repères.

Une séance de psychomotricité possède plusieurs parties :

- **L'accueil** : Expliquer la séance
- **La mise en train** : Echauffement
- **Le corps de leçon** : Travail de la compétence principale
- **Le retour au calme** : Voir conduite neuro-motrices

Lorsque l'enfant aura compris ce rituel, il sera aisé pour lui de comprendre qu'à tel moment, on peut parler, s'exprimer or qu'à un autre, il faut se taire. A vous de mettre vos règles en place !

Remarques : Dans vos stages, il sera difficile de le faire de par la faible période. Il sera préférable de se renseigner au près des psychomotriciens s'ils ont ritualisés ou non leur séance.