

**MANGER BOUGER,
POUR MIEUX GRANDIR
EN
LANGUEDOC ROUSSILLON**

**PSYCHOMOTRICITE
FICHES ACTIVITES**

20 fiches pour mettre en place des activités « psychomotricité » avec les enfants tout au long de l'année.



Introduction

OBJECTIFS DE CES FICHES

Vous accompagner dans la mise en place d'activités visant à développer chez les enfants:

- la perception du corps (globale ou d'une partie spécifique)
- L'équilibre
- La coordination
- Le souffle
- Le lien social
- La relation
- La préhension
- Etc.

DEUX TYPES D'ACTIVITE SONT PROPOSEES POUR TOUS LES AGES :

- En bleu: des activités « dirigées », l'adulte donne une consigne à l'enfant qui essaie de l'appliquer (ex: parcours)
- En vert, des activités « proposées », l'adulte met à disposition des éléments à l'enfant qui les utilise comme il le souhaite.

Dans les 2 cas, l'adulte accompagne.

Ces activités sont proposées à titre d'exemple, elles peuvent bien sûr être adaptées en fonction du matériel et des enfants présents (les âges ne sont également donnés qu'à titre indicatif).



Il peut être bon de refaire la même activité deux fois de suite (à une semaine ou deux d'intervalle):

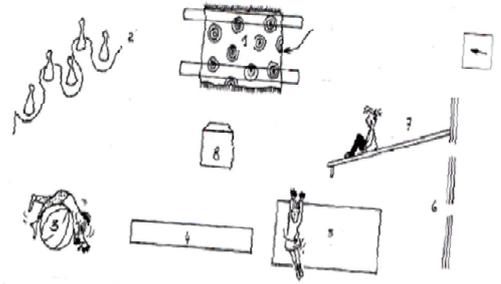
- La première fois, il découvre le jeu
- La seconde, il approfondit .

La chasse au trésor

Fiche 1

OBJECTIFS

- Faire prendre conscience aux enfants de leur corps (de manière globale)
- Expérimenter différents modes de déplacements



MATERIEL

3 bancs / 2 tapis / Quilles (5 ou 6) / Gros ballon (60 à 100 cm) / échelle et toboggan / piscine à balles (ou caisse à balles)

DEROULEMENT

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imaginant: (selon votre imagination du moment)

1. Ramper entre deux bancs et sous un tapis (ex: passer sous des branches et des feuilles)
 2. Slalomer à quatre pattes entre des quilles (ex: courir entre les arbres)
 3. Rouler en couché ventral sur un gros ballon avec l'aide d'un adulte (ex: on roule sur le dos d'une tortue géante)
 4. Marcher sur un banc (ex: un pont sur une rivière)
 5. Rouler latéralement sur un tapis (bras contre les oreilles) (ex: on se roule dans la boue)
 6. Monter à une échelle (d'une structure avec toboggan) (ex: on monte à un arbre)
 7. Glisser sur le toboggan (ex: on glisse sur une branche)
 8. Chercher le trésor dans une piscine à balle (ou à nounours) (dans une caisse à défaut) (ex: on cherche le trésor dans une mare pleine de poissons)
- Le trésor peut être le goûter / des jouets , des balles / . Etc.



AGE : à partir de 18 mois (bien « dégourdis »)

Le ballon suspendu

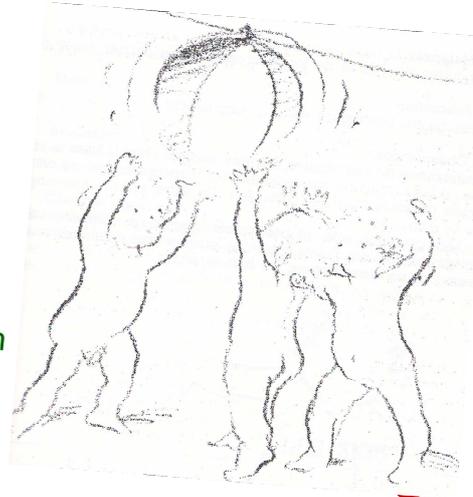
Fiche 2

OBJECTIF

- Acquérir l'équilibre, les réflexes

MATERIEL

- Un ballon de plage gonflable (d'environ 50 cm de diamètre), une corde élastique.



DEROULEMENT

2 possibilités:

1. Accrocher le ballon à une corde tendue au travers de la pièce
2. Faire coulisser la corde élastique dans l'anneau du ballon. Tendre ensuite cette corde porteuse en la fixant sur 2 cloisons opposées. Placer le ballon à une hauteur telle que les enfants ne puissent le toucher que debout et bras tendus vers le haut.

ou

1. Accrocher le ballon suspendu au plafond
2. Fixer le ballon à une extrémité de la corde et accrocher l'autre extrémité au plafond. Le ballon doit se trouver à la même hauteur que précédemment.

OBSERVATIONS

Dans la première installation, le ballon frappé par les enfants avance, du fait de l'élasticité de la corde, en décrivant un mouvement complexe: vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés... Il revient légèrement vers l'enfant qui l'a poussé, puis, repart et ainsi de suite. Ce parcours oblige l'enfant à se positionner en fonction des mouvements du ballon.



AGE: à partir de 2 ans

Jouer avec ses pieds

Fiche 3

OBJECTIFS

- Faire prendre conscience aux enfants de leur corps et plus particulièrement de leurs pieds
- Favoriser la coordination des mouvements

MATERIEL

- Un tapis. Des objets qui s'accrochent aux pieds de préférence sonores (ex: hochets)

DEROULEMENT

1. Masser les pieds de l'enfant (pour lui faire appréhender la zone qu'on va « travailler », avec laquelle on va jouer.
2. Accrocher le hochet au pied de l'enfant. Avec l'aide possible de l'adulte (mouvement d'enroulement du bassin), l'enfant va attraper ses pieds.



AGE: à partir de 6 mois

Les contenants

Fiche 4

OBJECTIFS

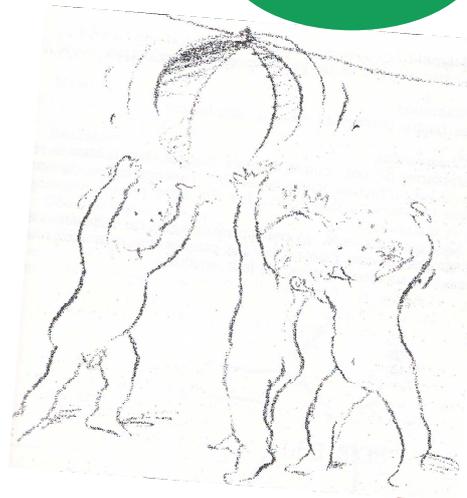
- Découvrir les objets
- Développer sa motricité fine

MATERIEL

Des boîtes et des contenants de formes et de tailles différentes (cartons, bouteilles, boîtes, etc.) qui ferment ou non.

OBSERVATION

Encourager les enfants à ouvrir, fermer, emboîter, etc. les objets.
On peut cacher des objets pour stimuler l'envie de découvrir de l'enfant.



AGE: à partir de 9 mois

La rivière aux crocodiles

Fiche 5

OBJECTIFS

- Développer l'équilibre
- Stimuler l'imaginaire

MATERIEL

Banc, chaises, plots, structure de motricité (si existante), table, etc.

DEROULEMENT

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) un circuit en hauteur).

Consigne: « il ne faut pas mettre le pied dans l'eau parce qu'elle est pleine de crocodiles!!! » (mettre des peluches autour du parcours pour symboliser les crocodiles et qui mangent les orteils ... Ou l'adulte peut faire les crocodiles)

Constituer un parcours en hauteur en variant les hauteurs ; par exemple:

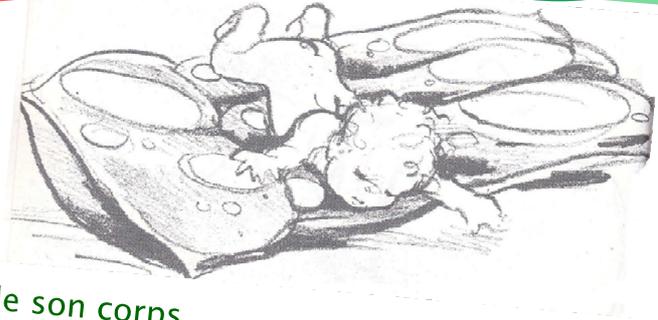
1. Marcher sur un banc
2. Passer de chaises en chaises
- 3 Marcher sur des plots
4. Escalader une petite table



AGE : à partir de 2 ans

Le matelas à eau

Fiche 6



OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps
- Stimuler ses sens : toucher, vue, ouïe

MATERIEL

Un matelas pneumatique d'enfant, en matière plastique, de préférence transparent.

Réalisation : remplir le matelas à moitié, d'eau colorée. Souder à chaud la valve de fermeture pour éviter tout risque d'inondation.

OBSERVATIONS

Ce matelas devient un jeu aux multiples sensations. Très tôt, l'enfant va dessus, créant ainsi différentes pressions : le matelas n'étant qu'à moitié rempli d'eau, il renvoie ses pressions à l'ensemble de son corps. Le tout petit improvise spontanément une véritable danse, stimulant le sens tactile de son corps entier, ainsi que sa vision grâce à l'eau colorée circulant dans le matelas transparent.

Beaucoup d'enfants trouvent un troisième intérêt, sonore, dû au bruit de l'eau sous le plastique. D'autres, l'utilisent pour un « auto-bercement », etc.



AGE: à partir de 4 mois

Le jeu des animaux

Fiche 7

OBJECTIFS

- Développer l'équilibre et la coordination
- Stimuler l'imaginaire

DEROULEMENT

Un adulte se déplace en imitant un animal... Les enfants le suivent en faisant les mêmes gestes et les mêmes bruits.
On peut proposer aux enfants, chacun à leur tour d'imiter un animal, et le groupe doit suivre les gestes et les bruits de l'enfant.
On demande ensuite aux enfants de quel animal il s'agit.

Exemple d'animal: chien, chat, éléphant, canard, etc.

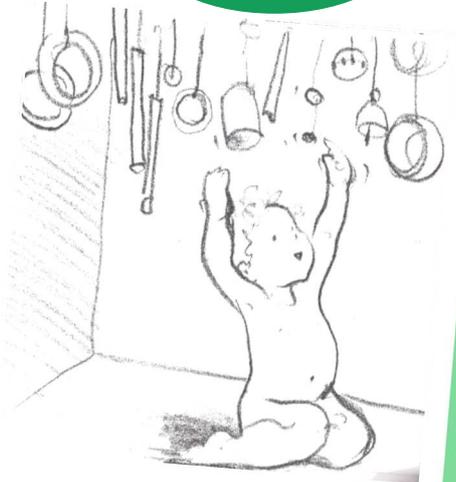


AGE: à partir de 18 mois

Les mobiles musicaux

Fiche 8

- **OBJECTIFS**
- Eveiller le plaisir d'être en position assise
- Inciter l'enfant à se maintenir en position assise
- Accompagner le passage de la position assise à la position debout



DEROULEMENT :

1. Fixer des mobiles, dans un angle de la pièce à une hauteur telle que l'enfant assis les manipule en tenant les mains légèrement au dessus de la tête (Cette disposition écarte tout danger pour les enfants du même âge jouant à proximité)
2. Accrocher des éléments au bout des ficelles : 2 ou 3 tubes de cuivres de longueurs différentes, des boîtes métalliques remplies de divers objets, des grelots, des clochettes, Etc.
3. Fixer ces objets avec du fil de nylon (gros fil de pêche) pour arrêter le son le moins possible.

Remarque : ne pas peindre ces objets (cela diminue leur qualité sonore)

OBSERVATIONS

Si le mobile reste toujours dans la pièce et constitue un « coin musique », cela implique une démarche différente de l'enfant : il doit aller vers les sources sonores. La fixité de ce lieu constitue un repère stable pour l'enfant qui, à ce stade, identifie l'espace où il se trouve.



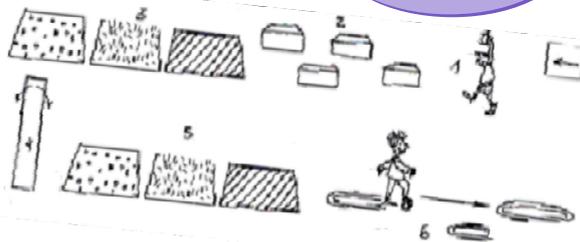
AGE: dès qu'ils tiennent la position assise

L'aventurier

Fiche 9

OBJECTIFS

- Développer les sensations tactiles (avec les mains et les pieds)
- Expérimenter différents modes de déplacements



MATERIEL

Balles de massage (ou balles toutes simples)/ 4 ou 5 plots/3 ou 4 tapis de différentes textures/1 banc ou 1 chaise/3 ou 4 bacs/ 3 ou 4 différentes sortes de papiers, tissus, papiers qui crissent, etc./ cerceaux. Si plus de matériel sensoriel est disponible, penser à l'utiliser.

DEROULEMENT (parcours sensoriel)

- Mettre les enfants pieds nus (très important pour le parcours)
 - Massage des pieds (pour faire découvrir les sensations) : à la main ou avec des balles (spéciales ou non)
 - Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imageant (selon votre imagination de l'instant):
1. Toucher des grelots et/ou des maracas, qui sont suspendues (« on fait du bruit pour faire partir les animaux »)
 2. Marcher sur des plots (« des troncs d'arbres »)
 3. Marcher sur des tapis de différentes textures (moquette épaisse, moquette à poil ras, coco, etc.) (« le sol de la forêt »)
 4. Grimper sur un banc pour sauter (accompagné par un adulte) (« un gros rocher »)
 5. Passer dans une suite de bacs contenant : papier/ tissus/ papiers qui crissent (accompagné par un adulte) (« des mares »)
 6. Marcher dans des cerceaux (« des rochers dans la rivière »)



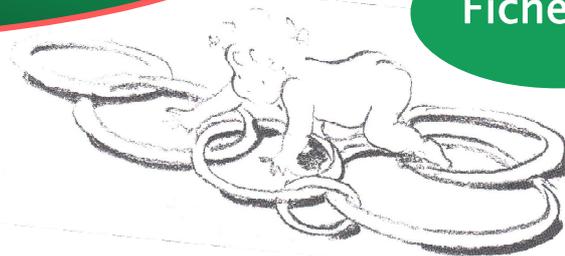
AGE: dès qu'ils se déplacent

Les cerceaux au sol

Fiche 10

OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps
- Favoriser la coordination de ses gestes



MATERIEL

Du tuyau d'arrosage, des bouchons.

DEROULEMENT

1. Fabriquer avec le tuyau d'arrosage plusieurs cercles de diamètres différents.
2. Fixer bout à bout les deux extrémités du tuyau en y enfonçant un bouchon enduit de colle pour fermer chaque cercle .
3. Fixer ensuite ensemble les cercles de diamètres différents. Une chauffe légère des intersections des cercles avec un briquet permet d'obtenir un montage assez solide.
4. Poser l'ensemble au sol... et attendre

OBSERVATIONS

Lorsque l'enfant arrive, en rampant à quatre pattes, en face des cercles, il se voit contraint, pour continuer sa route de surmonter la série de petits obstacles constituée par l'épaisseur du tuyau. Les cercles étant de tailles différentes, chacun des membres de l'enfant devra affronter ces obstacles à un moment ou à un autre. Ce tout premier travail de dissociation de l'action de ses quatre membres, utiles pour la coordination de ses gestes, l'est aussi pour la simple prise de conscience de son corps.



AGE: dès qu'ils savent ramper

Le jeu du rouleau

Fiche 11

OBJECTIFS

- Préparer le quatre pattes
- Muscler les bras et le dos

MATERIEL

- Un rouleau et un objet pour l'enfant.

DEROULEMENT

1. Positionner l'enfant au sol, à genoux devant le rouleau.
2. Amener l'enfant à plat ventre en travers du rouleau. Mettre un jouet devant lui.
3. Le tenir par les genoux, les fesses ou les chevilles en le faisant rouler doucement.



L'enfant sent ainsi le mouvement qui lui permettra d'atteindre l'objet.

OBSERVATION

il s'agit d'un jeu. Le mouvement doit se faire très lentement; laisser à l'enfant le temps de sentir et de trouver son équilibre.



AGE : dès qu'ils tiennent la position assise

Le bac à graines

Fiche 12

OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps
- Explorer les objets

MATERIEL

Un grand bac.

Des graines, de la semoule ou du riz (petits pour que s'ils avalent, ils ne risquent pas de s'étouffer).

Des bouteilles, des verres, tout le matériel de dinette.

DEROULEMENT

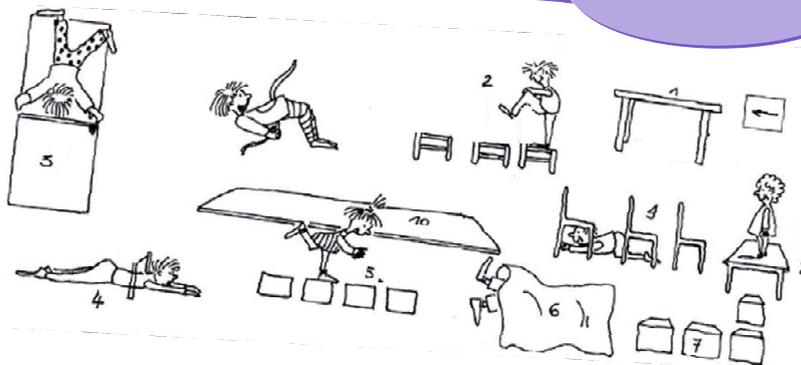
1. Disposer un bac rempli de petites graines.
2. Donner à l'enfant du matériel pour transvaser
3. Laisser les enfants en autonomie



AGE: dès qu'ils tiennent la position assise

Le labyrinthe

Fiche 13



OBJECTIFS

- Développer l'équilibre et la coordination
- Expérimenter des notions spatiales

MATERIEL

3 tables/6 chaises/1 corde et deux plots/4 plots ou dalles/1 couverture/3 caisses/ 1 bureau/ 1 tapis

DEROULEMENT

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imageant (selon votre imagination de l'instant):

1. Ramper sous la table
2. Passer sur des chaises, sans en descendre
3. Ramper sur deux tables accolées
4. Passer sous une corde
5. Marcher sur des plots (ou des dalles)
6. Ramper sous une couverture
7. Marcher sur des caisses
8. Grimper sur le bureau
9. Passer sous les chaises
10. Rouler sur le côté du matelas



AGE : dès qu'ils se déplacent

Les mobiles à suspendre

Fiche 14

OBJECTIFS

- Aider l'enfant à prendre conscience de l'espace (appel vers le haut)
- Favoriser l'équilibre
- Stimuler le plaisir du toucher



MATERIEL

Cordes élastiques
Pelotes de laines

DEROULEMENT

1. Accrocher aux bouts des cordes élastiques des boules de laines de couleurs vives, des plumes, etc.
 2. Faire varier les hauteurs en fonction des enfants (s'ils se tiennent à quatre pattes ou assis).
 3. Pour les enfants à quatre pattes, placer les mobiles à 20 cm du sol. Pour les enfants se tenant assis, les disposer quelques cm au dessus de leur tête (en position assise).
- Attention, ces mobiles ne doivent pas être fragiles ni dangereux.



AGE : à partir de 3 mois

Le funambule au sol

Fiche 15

OBJECTIF

- Développer l'équilibre de l'enfant

MATERIEL

Ruban adhésif de couleur



DEROULEMENT

1. Tracer sur le sol une ligne prenant différentes directions et des tracés variés: lignes droites, brisées, courbes afin de constituer des trajets différents avec plusieurs niveaux de difficultés.
2. Demander à l'enfant de suivre l'adulte, entraîné par ses facultés d'imitation, il s'engage sur cette ligne et devient à son tour « funambule au sol » .



AGE : à partir de 2 ans

Les cachettes

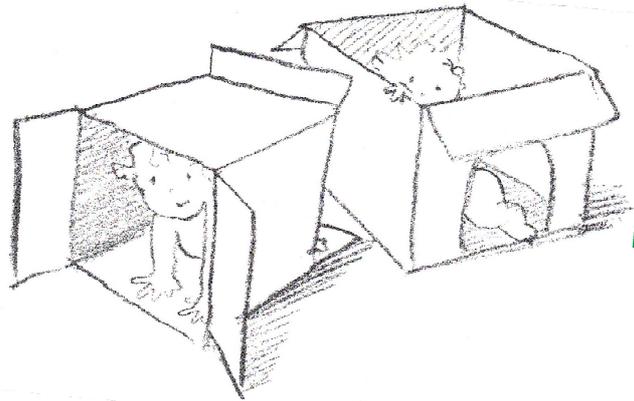
Fiche 16

OBJECTIF

- Développer l'imaginaire des enfants

MATERIEL

Plein de cartons de tailles différentes



DEROULEMENT

1. Mettre à disposition de l'enfant ces cartons de tailles différentes
2. Laisser l'enfant en autonomie

OBSERVATIONS

Quel que soit le lieu où se trouve l'enfant, de vieux cartons seront toujours pour lui un auxiliaire de rêve... Se cacher des adultes, des autres enfants, entrer dans son monde intérieur.



AGE : à partir de 9 mois

La danse du cerceau, du ballon, du foulard

Fiche 17

OBJECTIFS

- Stimuler l'imaginaire
- Développer la coordination des mouvements

MATERIEL

1 cerceau, foulard ou ballon par enfant

DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de prendre un objet de leur choix (cerceau, foulard, ballon) et de danser avec.
2. S'arrêter de danser quand la musique s'arrête.

OBSERVATIONS

L'enfant peut lancer son objet au dessus de lui.



AGE : à partir de 1 an

Le mobile à plumes

Fiche 18

OBJECTIF

- Apprendre à reconnaître et maîtriser son souffle



MATERIEL

Crayon, fil de nylon, plumes

DEROULEMENT

1. Accrocher quelques plumes au bout de fils de nylon et les fixer sur un crayon
2. Demander aux enfants de souffler sur le mobile

OBSERVATIONS

L'adulte, tenant le mobile à quelques centimètres du visage de l'enfant assis, souffle légèrement sur les plumes qui viennent caresser la peau du tout petit. Répété plusieurs fois de suite, ce jeu est vite compris par l'enfant qui s'efforce à son tour de mettre en mouvement les plumes. Ce mobile l'incite à exercer son souffle tout en créant une relation de jeu avec l'adulte.



AGE : à partir de 1 an

Le bébé perdu

Fiche 19

OBJECTIFS

- Développer la perception d'une partie de leur corps : leur dos
- Expérimenter le quatre pattes
- Adapter leur corps à des situations particulières

MATERIEL

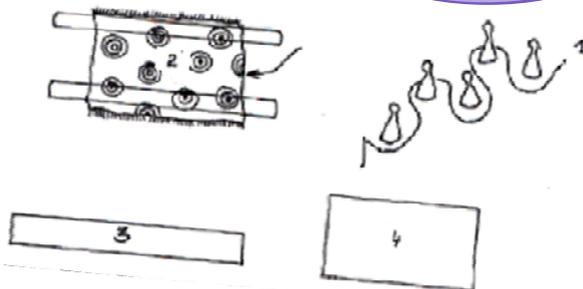
Une petite peluche par enfant (les « bébés), une grosse peluche (dans la grotte)/foulards (pour attacher la peluche si besoin) 5 ou 6 quilles/ 2 chaises et un tapis (ou des bâtons)/ 1 banc/ 1 table/ 1 drap

DEROULEMENT

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imaginant (selon votre imagination de l'instant):

On pose une peluche sur le dos de l'enfant (ou on l'attache si l'enfant est trop petit) en lui expliquant qu'il a perdu sa maman et qu'elle est dans la grotte tout au bout du chemin... Il faut le porter sur son dos pour le ramener à sa maman!

1. Slalomer à quatre pattes entre des quilles (des « pierres »)
2. Passer en dessous de 2 chaises avec un tapis ou des bâtons... (en dessous d'un « tunnel ») sans faire tomber le bébé
3. Marcher sur un banc (au dessus d'un gros « rocher »)
4. Se glisser sous une table recouverte d'un drap (une « grotte ») où se trouve la maman, déposer le bébé et faire demi-tour
5. Refaire le parcours à l'envers tout seul (le bébé n'est plus sur le dos)



AGE: à partir de 18 mois (bien « dégourdis »)

Le labyrinthe sonore

Fiche 20

OBJECTIFS

- Développer l'équilibre
- Stimuler l'ouïe

MATERIEL

Tasseau de bois, corde élastique (pour saut en hauteur), objets sonores.



DEROULEMENT

1. Fixer dans un angle de la pièce deux T en bois, l'un près du (ou au) sol, l'autre 1.50m ou 2m au dessus.
2. Disposer des cordes élastiques tendues entre les deux.
3. Fixer au sommet de ces cordes différents objets sonores: grelots et clochettes essentiellement.

OBSERVATIONS

Les cordes élastiques liant les deux branches des T constituent une sorte de forêt, un labyrinthe où les enfants aiment se promener. Cela les oblige à écarter les cordes élastiques, provoquant ainsi des sons différents selon le parcours effectué.



AGE : à partir de 6 mois

Remerciements à

Claire Miramand pour ses conseils et sa participation active au projet

Les équipes des crèches en Languedoc-Roussillon ayant participé au programme « Manger Bouger, pour mieux grandir » de manière active

Sources bibliographiques

« L'explorateur nu: plaisir du jeu, découverte du monde », Jean Epstein et Chloé Radiguet, Editions universitaires, 1982

« L'éveil du tout petit », Janine LEVY, Editions Seuil, 1972

« Outils pour enseigner. La psychomotricité au service de l'enfant », Bruno De lièvre et Lucie Staes



Ces fiches ont été réalisées et capitalisées entre 2012 et 2014 par Karine Briot, Anne Brozzetti, Anne-Laure Coupet, Lydie Hébreard et Elodie Lagneaux, chargées de projet au sein du réseau IREPS-CODES Languedoc-Roussillon.