



**Côte à Côte**  
en action

**Bouge**  
**ta maison**

# Introduction

Côte à Côte en action vous propose le guide "Bouge ta maison" afin de vous outiller dans l'animation d'activités de psychomotricité avec votre enfant.

## QU'EST-CE QUE LA PSYCHOMOTRICITÉ?

La psychomotricité c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps. La psychomotricité c'est également le développement des habiletés mentales par le mouvement.

## POURQUOI FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ AVEC VOTRE ENFANT?

- Favoriser le développement global de l'enfant;
- Permettre à l'enfant de développer ses habiletés motrices;
- Permettre à l'enfant de développer sa capacité d'écouter et respecter des consignes;
- Permettre à l'enfant de développer sa créativité;
- Développement d'une bonne estime de soi puisque l'enfant relève des défis et y vit des réussites;
- Favoriser la préparation pour la rentrée scolaire;
- **Avoir du plaisir.**

## PRÉSENTATION DU GUIDE

Ce guide vous propose d'explorer différentes sphères du développement psychomoteur de l'enfant. Pour chaque sphère du développement, vous trouverez:

- Une brève explication de l'habileté;
- L'importance pour l'enfant de développer cette habileté;
- Différentes activités à réaliser avec l'enfant.

Nous avons également inclus deux tableaux issus du programme éducatif des services de garde du Québec à la fin du guide.

Alors 1, 2, 3 go, vous voici prêts à utiliser du matériel simple ainsi que votre imagination pour bouger votre maison!

# La motricité fine

La motricité fine c'est la coordination des mouvements faisant intervenir la main en relation avec la vision. Elle concerne les mouvements minutieux, fins et précis.

La motricité fine permet à l'enfant de manipuler des jouets comportant de petites pièces, de s'habiller et se déshabiller de façon autonome et d'utiliser des ciseaux et des instruments avec minutie.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER LA MOTRICITÉ FINE

**Épingles à linge:** Jouez avec des épingles à linge en transportant des pompons ou d'autres petits objets.

**Le sculpteur:** Jouez avec de la pâte à modeler.

**Colliers:** Enfillez des perles sur un lacet et faites-en des colliers.

**L'habillage:** Avec votre enfant, habillez et déshabillez une poupée.

**Les souliers:** Enfillez des lacets sur des souliers.

**La boutonnrière:** Déguisez-vous avec une chemise. Amusez-vous à la boutonner et déboutonner le plus rapidement possible.

**La tour:** Empilez des blocs pour faire une grande tour. Pour les enfants plus vieux, utilisez des sous noirs ou des jetons.

**La salade:** Avec des pinces à salade, prenez et transportez divers objets.

**Petits poids:** Transportez des balles ou autres petits objets dans une cuillère.



# La motricité globale

## LE TONUS MUSCULAIRE

Le tonus musculaire c'est la contraction musculaire qui rend possible le mouvement.

Le tonus musculaire permet au corps de maintenir une position ergonomique et permet de réaliser l'ensemble des activités quotidiennes.

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER LE TONUS MUSCULAIRE CHEZ LES ENFANTS

**La brouette:** Tenez les jambes de l'enfant et faites-le marcher sur ses mains.

**La bicyclette à 2:** Couchez-vous sur le dos, collez vos pieds avec ceux de l'enfant et pédalez.

**Le crabe:** Avec le dos qui fait face au sol, marchez sur les mains et les pieds.

**La grenouille:** Effectuez des sauts le plus haut possible à la manière d'une grenouille.

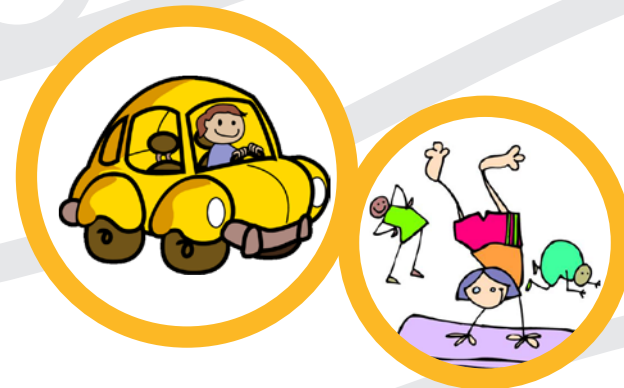
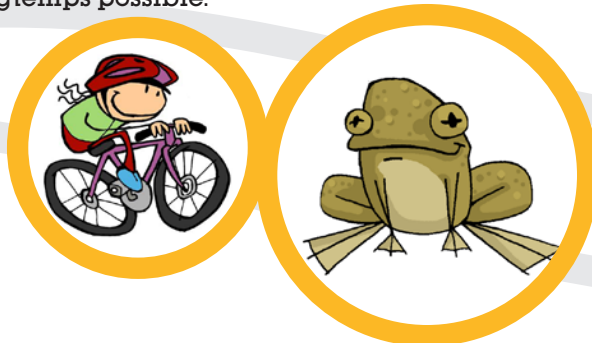
**La chaise:** Asseyez-vous dos au mur et prenez la position d'une chaise imaginaire. Tentez de demeurer dans cette position le plus longtemps possible.

**La planche à repasser:** Demandez à l'enfant de se coucher sur le ventre en se soulevant sur ses avant-bras. Seuls ses pieds et ses avant-bras peuvent toucher au sol. Faites semblant de repasser un vêtement sur le dos de l'enfant.

**Les voitures:** Asseyez-vous sur le sol avec une assiette dans les mains. Déplacez-vous dans la pièce en levant les fesses et en poussant avec les pieds.

**Les culbutes:** Faites faire des culbutes à votre enfant.

**Poches de patates:** Demandez à l'enfant de mettre ses deux pieds dans une taie d'oreiller et de tenir celle-ci avec ses mains. Faites des courses ou des parcours.



# La motricité globale

## LA COORDINATION

La coordination c'est l'engagement coordonné des différentes parties du corps dans la réalisation d'une action.

La coordination permet à l'enfant de réaliser des mouvements sans être dépendant de la vision (capacité de bouger la main sans être obligé de la regarder)

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

#### POUR DÉVELOPPER LA COORDINATION CHEZ LES ENFANTS

**Football:** Lancez un toutou, une balle ou un ballon à votre enfant. Lorsque l'objet est attrapé, demandez à l'enfant de courir et attrapez-le.

**Jeu du serveur:** Mettez un verre dans une assiette. L'enfant doit marcher sans faire tomber le verre. Pour ajouter de la difficulté, ajoutez une balle ou une carte sur le verre, tenez l'assiette d'une seule main ou changez le verre par une balle.

**Les serpents:** Installez quelques cordes à danser ou lacets sur le plancher. Demandez à l'enfant de sauter par-dessus les cordes sans les toucher. Vous pouvez demander à l'enfant de sauter par-dessus toutes les cordes en même temps ou de faire plusieurs petits sauts consécutifs. Pour plus de difficulté, faites bouger les cordes pendant que l'enfant effectue ses sauts.

**Le manchot:** L'enfant doit transporter son oeuf (balle ou ballon), sans utiliser ses mains. Il peut, par exemple, utiliser uniquement ses jambes, ou ses coudes etc. Effectuez différents parcours sans échapper l'oeuf.

**La couleuvre:** Donnez à l'enfant une corde avec un objet attaché au bout. L'enfant doit réaliser différents parcours sans que l'objet ne touche aux obstacles.

**Crème glacée:** Posez une règle de 30 cm sur deux contenants. Demandez à l'enfant de sauter par-dessus la règle. Pour ajouter de la difficulté, mettez une balle dans un verre et demandez aux enfants de sauter par-dessus la règle, en tenant le verre, sans échapper la balle. Demandez à l'enfants de sauter les pieds joints, sur un pied ou de reculons, etc.



# La motricité globale

## L'ÉQUILIBRE

L'équilibre c'est la capacité de faire des ajustements corporels afin de maintenir une position sans tomber.

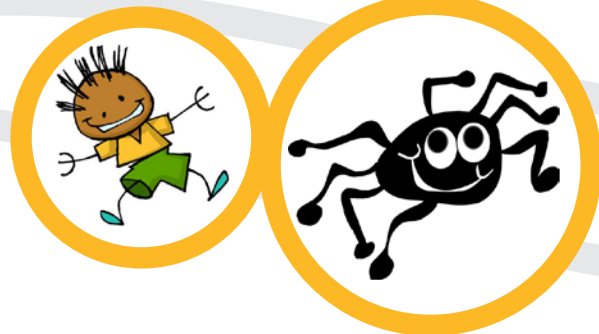
Le contrôle de l'équilibre permet de développer des habiletés plus grandes dans toutes les activités qui requièrent un déplacement du corps ou le maintien d'une position.

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER L'ÉQUILIBRE CHEZ LES ENFANTS

**Les requins:** Demandez à l'enfant de marcher sur une corde et de ramasser des petits objets pendant le trajet. S'il met un pied à côté de la corde, chatouillez-lui un pied comme si vous étiez un requin.

**Le marchand:** Demandez à l'enfant de marcher avec un objet sur la tête. Pour ajouter de la difficulté, demandez-lui de passer par-dessus un obstacle (ex. : un coussin).

**L'araignée:** Déroulez une pelote de laine sur le plancher en forme de toile d'araignée. Demandez à l'enfant de traverser la toile sans toucher aux fils.



**Le téléphone:** Mettez une corde qui forme un cercle autour d'un bottin téléphonique. L'enfant, debout sur le bottin, doit réussir à prendre la corde et à la passer au-dessus de sa tête sans tomber.

**Les roches:** Placez sur le sol des petits tapis de mousse (ou des morceaux de carton) dispersés les uns des autres. L'enfant doit marcher d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau.

**Espions:** Jouez aux espions en mettant une corde qui longe le mur. Demandez à l'enfant de longer le mur sans toucher à la corde.

**La jungle:** Marchez sur la pointe des pieds comme une souris ou une girafe. Ensuite, marchez sur les talons comme un pingouin ou mettez vous en équilibre sur un pied comme un flamand rose, etc.





# Le schéma corporel

Le schéma corporel c'est

1. La latéralité (gauche-droite).
2. L'orientation et l'organisation corporelle
3. La connaissance des parties du corps

Le schéma corporel permet à l'enfant d'obtenir une meilleure perception de son corps et donc de l'environnement qui l'entoure. Le schéma corporel permet également d'établir les limites du corps et de ressentir sa globalité corporelle.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER LE SCHÉMA CORPOREL CHEZ LES ENFANTS

**Les couleurs et les parties du corps:** Nommez une partie du corps et une couleur. L'enfant doit aller poser la partie nommée sur un objet de la couleur indiquée.

**Le bateau de marchandise:** Demandez à l'enfant de déplacer des objets qu'il doit transporter en équilibre sur une partie du corps choisie (tête, pied droit, épaule gauche, etc.)

**Le pont:** Placez un bâton sur deux contenants (pots de yaourt ou de café) et demandez à l'enfant de passer sous le bâton sans le faire tomber. Demandez à l'enfant de ramper la tête en premier, les pieds en premier, sur le ventre, sur le dos, etc.



# La structuration spatiale

## LE RYTHME

Le rythme c'est la capacité de réaliser un mouvement cadencé de façon dynamique.

Le rythme permet à l'enfant de développer une lecture régulière, vive et colorée.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER LE RYTHME CHEZ LES ENFANTS



**La parade:** Jouez de la musique sur une casserole ou un pot de café. L'enfant suit le rythme de l'instrument en marchant, en courant, en sautillant, etc.

**L'oreille fine:** Frappez avec un bâton sur le couvercle d'un plat des sons faibles et forts, vites et lents. Demandez à l'enfant de décrire le son (aigu, grave, fort, faible etc.)

**Disco:** Sur de la musique, dansez ou faites un workout en suivant le rythme.

**Statue musicale:** Dansez au son de la musique. Lorsque la musique cesse de jouer, demeurez en statue avec la position que vous aviez lorsque la musique a cessé.

**Le chef d'orchestre:** Donnez à l'enfant une cuillère de bois et un chaudron (ou un pot de café). Demandez-lui de jouer de la musique doucement, rapidement, de donner de petits coups, des grands, etc.



# La structuration spatiale

## L'ORGANISATION SPATIALE ET TEMPORELLE

L'organisation spatiale et temporelle c'est la capacité de se situer dans l'espace, de déterminer la position que l'on occupe par rapport à des repères, d'ordonner correctement les différents éléments d'un tout. Permet de comprendre les notions de durée, d'ordre et de mesure du temps.

L'organisation spatiale et temporelle favorise la compréhension de la lecture, car l'enfant apprendra à situer les événements passés, présents ou futurs. Il percevra donc mieux la succession des lettres, des mots et ainsi, saisira mieux l'ensemble du message lu.

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER L'ORGANISATION SPATIALE

**La cachette:** Jouez à la cachette avec votre enfant.

**Les pompiers:** Dicter à l'enfant le trajet à suivre afin de réussir à éteindre le feu. Par exemple, vous pouvez lui demander de passer derrière un banc, entre deux chaises, sous la table, par-dessus le coussin, etc.

**Classement:** Donnez plusieurs objets, de diverses grosseurs à l'enfant. Demandez-lui de classer des objets du plus petit au plus gros.

### QUELQUES NOTIONS SPATIALES

Gros	Mince
Grand	Petit
Large	Étroit
Creux	Plat

Plein	Vide
Plus que	Moins que
Beaucoup	Peu
Entier	Moitié

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER L'ORGANISATION TEMPORELLE

**L'observateur:** Mettez environ 10 objets sur une table. Prenez 3 objets l'un après l'autre (par exemple : un crayon, un peigne, une cuillère). L'enfant doit retenir dans quel ordre les objets ont été pris.

**Le mouchoir:** Lancez un mouchoir dans l'air. L'enfant doit s'asseoir par terre avant, en même temps ou après que le mouchoir ne touche le plancher.

### QUELQUES NOTIONS TEMPORELLES

Avant	Après	En premier	En dernier
Hier	Aujourd'hui	Demain	Moins que
Minutes	Heures	Journées	Semaines
Matin	Midi	Soir	Nuit
Pintemps	Été	Automne	Hiver



## MOTRICITÉ GLOBALE\*

### Entre 12 et 18 mois

- Il marche sans aide.
- Il est capable de s'accroupir et de se relever en gardant son équilibre.
- Il court les bras pliés à 90° et tournés vers le ciel.
- Il s'assoit sur une petite chaise par ses propres moyens.
- Il aime grimper partout.
- Il aime pousser et tirer divers objets.
- Il monte les escaliers en se tenant à la rampe et en posant ses deux pieds sur chaque marche, mais les descend à quatre pattes à reculons.

### Entre 18 et 24 mois

- Il monte sur une chaise et en redescend sans aide.
- Il apprend progressivement à descendre les escaliers en se tenant à la rampe et en posant ses deux pieds sur chaque marche.
- Il lance le ballon ou lui donne un coup de pied, mais son équilibre est précaire.

### Entre 2 et 3 ans

- Il saute sur place.
- Il peut lancer un ballon avec ses mains et l'attraper (à l'occasion) avec son corps.
- Il pédale à tricycle.

### Entre 3 et 4 ans

- Il monte et descend les escaliers en posant un seul pied sur chaque marche.
- Il dirige bien son tricycle et contourne des obstacles.
- Il attrape un ballon avec les bras.
- Il donne un coup de pied sur un ballon en mouvement.

### Entre 4 et 5 ans

- Il passe du tricycle à la bicyclette (avec deux roues stabilisatrices).
- Il lance un ballon avec précision et l'attrape avec ses bras repliés.
- Il attrape une balle avec ses mains.
- Il peut apprendre certaines techniques de nage de base.

### Entre 5 et 6 ans

- Il roule à bicyclette sans roues stabilisatrices.
- Il court avec aisance.
- Il apprend à sauter à la corde.
- Il dribble le ballon d'une main, mais manque de précision.

\*Source. Accueillir la petite enfance

Le programme éducatif des services de garde du Québec, 2007, pp. 83 à 90  
Ces données sont présentées à titre indicatif et ne doivent en aucun cas être considérées comme des objectifs à atteindre.

Source des images : Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire  
<http://recitpresco.qc.ca/>

## MOTRICITÉ FINE\*

### Entre 12 et 18 mois

- Il empile jusqu'à quatre cubes.
- Il utilise une cuillère pour manger, mais se salit beaucoup.
- Il s'amuse à remplir et à vider des récipients.
- Il tourne plusieurs pages d'un livre à la fois.

### Entre 18 et 24 mois

- Il construit une tour de six cubes.
- Il utilise ses deux mains à des fins différentes : l'une stabilise un objet, et l'autre le manipule.
- Il est capable de dévisser un couvercle.
- Il peut tenir un verre d'une seule main.
- Il utilise indifféremment l'une ou l'autre de ses mains.
- Il arrive à mettre ses souliers, sans les lacer, quoique pas toujours du bon pied.
- Il recopie un trait.

### Entre 2 et 3 ans

- Il utilise davantage l'une de ses mains.
- Il empile jusqu'à dix cubes.
- Il entaille du papier avec des ciseaux, en utilisant ses deux mains.
- Il tourne les pages d'un livre une à la fois.
- Il apprend à s'habiller et à se déshabiller (avec l'aide d'un adulte).
- Il mange avec une fourchette.
- Il boit au verre sans se salir.
- Il dessine ses premiers cercles.

### Entre 3 et 4 ans

- Il s'habille et se déshabille presque sans aide.
- Il visse et dévisse un couvercle.
- Il tient son crayon entre le pouce, l'index et le majeur.
- Il tient ses ciseaux d'une seule main.
- Il fait des boules ou des serpentins avec de la pâte à modeler.
- Il recopie une croix et un carré.
- Il dessine un bonhomme têtard.

### Entre 4 et 5 ans

- Il est latéralisé (gaucher ou droitier).
- Il reproduit un objet ou un animal avec de la pâte à modeler.
- Il découpe un cercle.
- Ses dessins sont reconnaissables, et ses personnages sont plus détaillés.
- Il recopie des lettres et des chiffres.
- Il est capable d'attacher ses boutons s'il les voit.

### Entre 5 et 6 ans

- Il découpe des formes géométriques qui ont des angles (carré, rectangle, etc.)
- Il coud avec une grosse aiguille.
- Il s'habille et se déshabille sans aide.
- Il recopie un rectangle et un triangle.
- Il apprend à écrire son nom.
- Il réussit à faire des noeuds et des boucles (ex. : lacets).





[info@coteacoteenaction.ca](mailto:info@coteacoteenaction.ca)  
[www.coteacoteenaction.ca](http://www.coteacoteenaction.ca)