



# En Mouvement



## C'EST QUOI LA PSYCHOMOTRICITÉ ?

La psychomotricité, c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps, mais aussi des habiletés mentales. Les activités de psychomotricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants.

La psychomotricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, ainsi que son environnement, et de mieux y réagir.

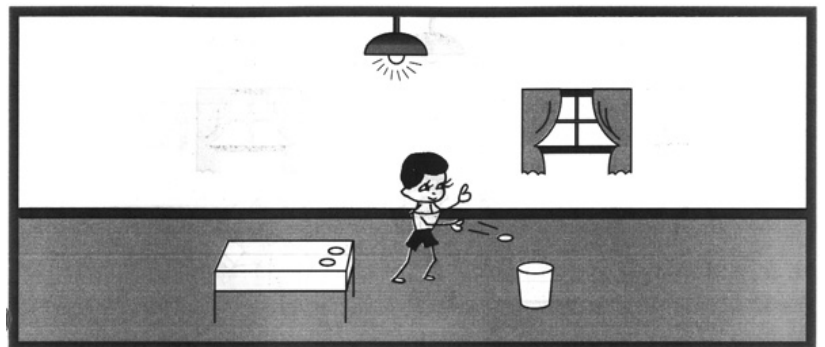
Ainsi, tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à son futur apprentissage (Doyon, 1992).



## ACTIVITÉ À FAIRE À LA MAISON: LA POUBELLE

**Matériel :** 1 poubelle ou 1 boîte  
Quelques pièces de monnaie

**Instructions :** L'enfant a en sa possession trois pièces de monnaie qu'il doit lancer dans une poubelle placée à un mètre devant lui. Refaire l'exercice avec la main gauche et comparer les résultats. Pour augmenter la difficulté de l'exercice, on peut éloigner la poubelle.



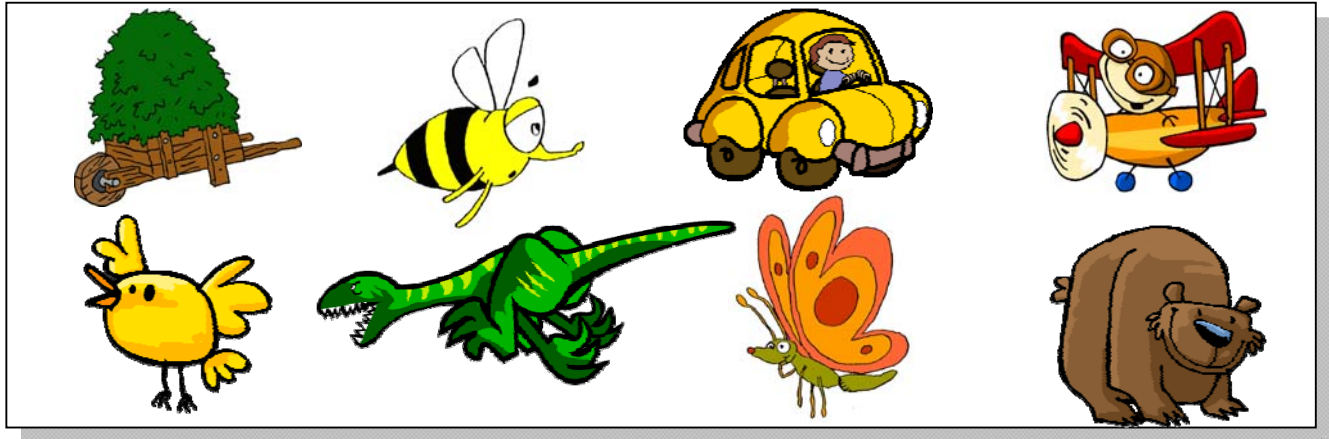
Référence : SAMSON, P. La psychomotricité par le jeu au préscolaire, les éditions Guérin, Canada, 1999

**Variation :** L'enfant lance dans la poubelle de petites balles de papier.



## LA PSYCHOMOTRICITÉ C'EST AUSSI DES ACTIVITÉS SANS BOUGER...

Encerle ou colorie en **rouge** tout ce qui se dirige vers la droite et en **bleu** ce qui se dirige vers la gauche.



## PAPA ET MAMAN

Les deux exercices proposés aident votre enfant à prendre conscience des deux côtés de son corps. Ces exercices permettent donc à votre enfant de distinguer le côté gauche du côté droit et de les utiliser séparément. Il est très avantageux de renforcer le côté préféré de votre enfant.



## LA LATÉRALITÉ C'EST DE LA PSYCHOMOTRICITÉ!

La latéralité se traduit tout simplement par la préférence d'utiliser un côté à l'autre quand on exécute des tâches courantes avec différentes parties de son corps : main, œil, oreille, jambe. On a qu'à penser, lorsqu'on écrit ou lorsqu'on mange, on a un côté préféré qui réalise plus facilement ces mouvements. La latéralité c'est aussi, pour l'enfant, d'identifier le côté gauche du côté droit.

La LATÉRALITÉ se manifeste dans les gestes qui demandent :

- Soit l'utilisation d'un seul membre du corps, comme dans les sauts sur une jambe ;
- Soit l'action de deux membres ensemble, par exemple quand on découpe une feuille : la main dominante (préférée) découpe la feuille et l'autre tient la feuille.

pour de l'information...

Site Internet : [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)