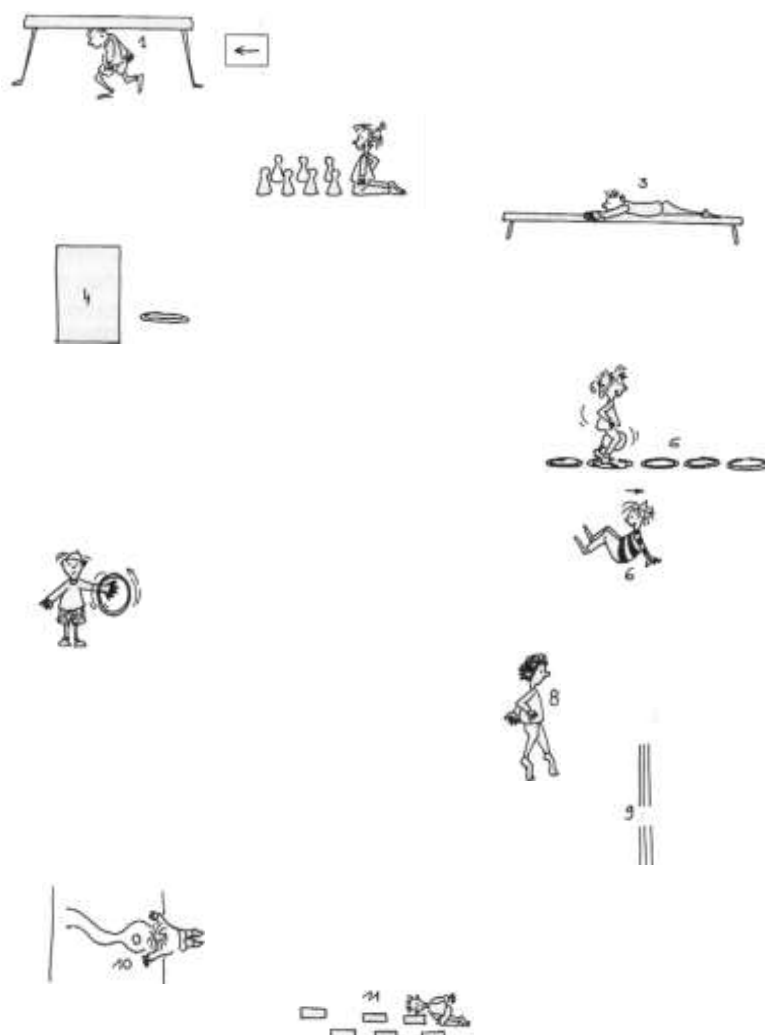


PROPRIOCEPTION et KINESTHESIE

NB : les situations proposées dans ce tableau sont issues principalement de l'ouvrage de Lucie STAES et Bruno De LIEVRE « la psychomotricité au service de l'enfant »

	Apprentissage visé (être capable de)	SITUATIONS PROPOSÉES Activité de l'élève	Éléments de progression
Prendre conscience de son propre corps	Mobiliser percevoir les différentes parties de son corps et les nommer	<p>1. Réaliser les exercices suivants avec une partie du corps déterminée à l'avance</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcher en touchant le dessous d'une poutre de la <i>tête</i> (ramper si la poutre est basse...) ou marcher l'<i>oreille</i> contre le bord de la poutre 2. Avancer à <i>genoux</i> entre des quilles 3. Ramper sur le <i>ventre</i> sur un banc 4. Rouler latéralement sur un tapis pour sentir son corps sur <i>les côtés</i> 5. Passer d'un cerceau à l'autre en sautant, un ballon serré entre les <i>genoux</i> 6. Assis au sol, pieds levés, reculer en glissant sur les <i>fesses</i> avec l'aide des mains 7. Faire tourner un cerceau autour du <i>poignet</i> (5 tours) 8. Marcher sur la <i>pointe des pieds</i> (orteils) 9. Grimper à un espalier et prendre un ruban (ou un élastique) et le fixer à sa <i>cheville</i> une fois descendu 10. Faire avancer une balle de ping-pong entre deux cordes en soufflant dessus (<i>bouche</i>) 11. Poser l'<i>oreille</i> contre chaque plot (changer de 	<p>Réaliser les exercices en suivant les consignes ci-contre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Séparément 

côté) comme des indiens qui écoutent les bruits

12. Transporter deux quilles posées sur les *avant-bras*



○ Dans un circuit



Percevoir son dos en gardant le contact avec l'engin dans les exercices suivants

1. Avancer à quatre pattes sous une poutre, le dos restant en contact avec la poutre

2. Jambes fléchies contre le mur, dos au sol, avancer latéralement

3. Coincer une balle entre son dos et le mur puis s'accroupir et se relever sans faire tomber la balle

4. Ramper dorsalement sur un banc par traction des bras

5. Porter une chaise, le dossier collé à son dos

6. Se frotter le dos avec une serviette

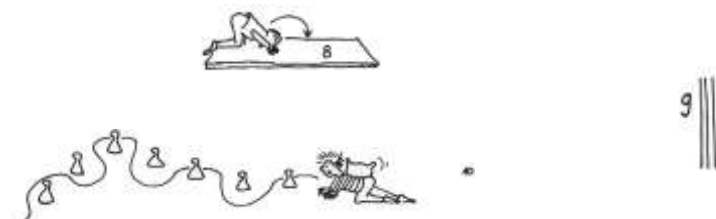
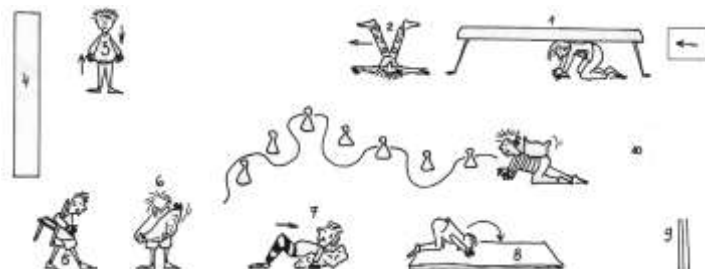
7. Sur le dos, genoux fléchis, un sac (de petites balles) sous le dos, progresser vers l'arrière

Réaliser les exercices en suivant les consignes ci-contre.

○ Séparément



8. Rouler en avant
9. Se suspendre dos à l'espalier
10. Porter un sac sur son dos



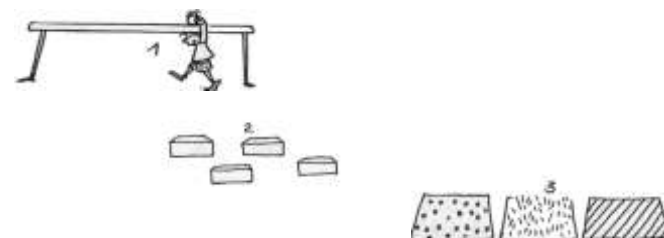
○ Dans un circuit

Percevoir ses pieds en réalisant les exercices suivants pieds nus, en chaussures de gymnastique

1. Rouler une balle sur ou sous la poutre en se tenant sur la pointe des pieds
2. Marcher sur des plots
3. Marcher sur des tapis de différentes textures

Réaliser les exercices en suivant les consignes ci-contre.

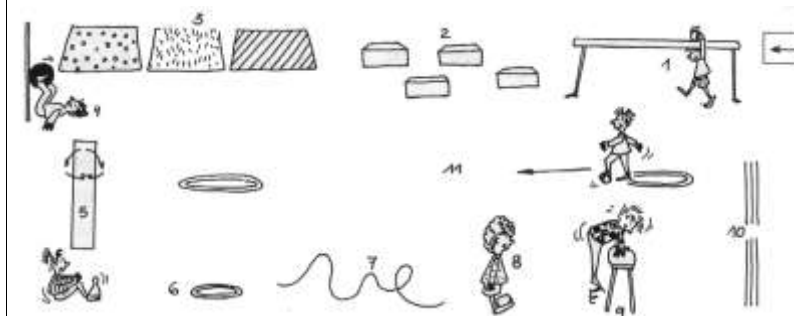
○ Séparément

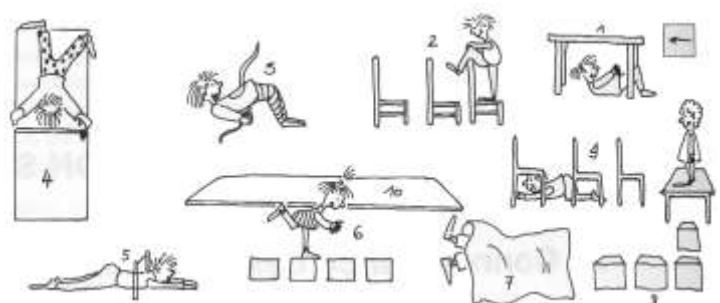

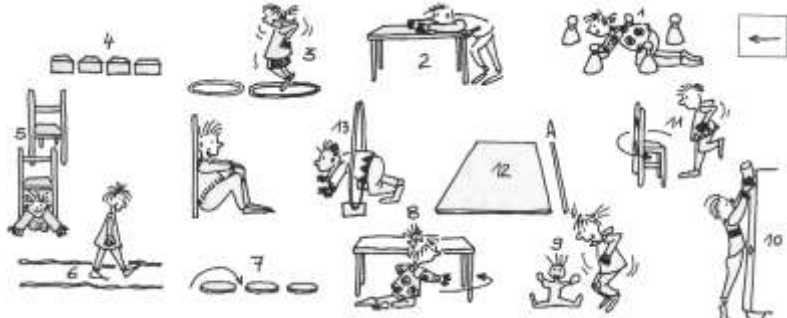


4. Faire rouler un ballon de haut en bas contre un mur, avec les pieds (couché sur le dos)
5. Sauter pieds joints sur un banc, puis pieds écartés de chaque côté du banc
6. Se déplacer avec une quille coincée entre les pieds, en position assise
7. Marcher sur une corde
8. Avancer en transportant un sac de riz sur chaque pied (marcher sur les talons)
9. Sauter sur un tremplin (ou trampoline) les mains en appui sur un plinth (ou cheval...)
10. Dos aux espaliers, les mains appuyées sur le sol, poser les pieds sur un échelon et se déplacer d'un espalier à l'autre
11. Avancer en maintenant une balle de tennis sous la plante de son pied
12. Se déplacer avec une échasse ou deux



○ Dans un circuit



	<i>Percevoir et mémoriser un déplacement des membres inférieurs</i>	<p>NB : les exercices suivants se font les yeux fermés ou bandés</p> <p>Marcher sur un plan incliné Shooter dans une balle Passer au-dessus d'une corde sans la toucher</p>	
	<i>Percevoir et mémoriser un déplacement des membres supérieurs</i>	<p>: les exercices suivants se font les yeux fermés ou bandés</p> <p>Déplacer des objets de la boîte de gauche dans celle de droite (d'un geste précis, sans tâtonnements) : balles, allumettes...</p>	
	<i>Percevoir un mouvement de tout le corps</i>	<p>NB : les exercices suivants se font les yeux fermés ou bandés</p> <p>Suivre un chemin tactile : longer des tapis, des bancs, un élastique...</p>	
ndre conscience de son corps dans l'espace	<i>Occuper l'espace</i>	Remplir un tapis avec ses empreintes de pieds préalablement talqués	
	<i>Percevoir des notions spatiales</i>	<p>Explorer deux notions opposées : sur, sous en réalisant le circuit suivant</p>  <p>1. Passer sur le dos, sous la table</p>  <p>2. Passer sur les chaises sans en descendre</p>	<p>○ Explorer des notions variées en réalisant le circuit suivant</p> 



3. Se coucher sur le sol et faire passer la corde (à deux mains) sous le corps



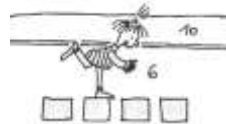
4. Ramper sur deux tables accolées



5. Passer sous une corde



6. Marcher sur des plots (ou des dalles)



7. Ramper sous une couverture



8. Marcher sur les caisses et grimper sur le bureau



9. Passer sous les chaises

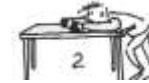


10. Rouler sur le côté du matelas

1. Passer à quatre pattes *entre* les quilles



2. Grimper *sur* la table



3. Sauter pieds joints *dans* le cerceau



4. Marcher *sur* les dalles



5. Passer *en-dessous* des chaises



6. Marcher *entre* les cordes



7. Sauter *au-dessus* des disques



8. Tourner à genoux *autour* du bureau (ou de la table)



9. Se placer *derrière*



10. Poser un pot (de yaourt) *tout en haut* de l'armoire





11. Sauter sur un pied *en contournant la chaise*



12. A partir de la ligne A, sauter aussi *loin* que possible sur le tapis



13. Passer à *travers* un cerceau vertical



14. S'asseoir dos *contre* le mur



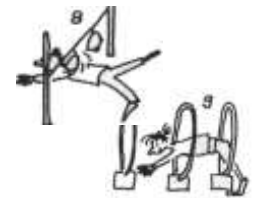
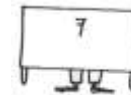
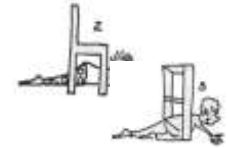
Prendre conscience des limites de son corps

Passer des obstacles présentant des espaces définis

1. Passer entre deux poutres
2. Se glisser sous une chaise
3. Passer au travers d'une caisse de plinth
4. Avancer à quatre pattes entre deux rangées de quilles sans toucher des bloc de bois posés au sol
5. Se glisser entre des carrés inférieurs d'un cadre
6. Passer au travers d'un cerceau vertical surélevé
- 7 Se faufiler entre un tableau et le mur
8. Ramper sous un élastique auquel est suspendue une cloche (ou des clés)
9. Passer au travers de trois cerceaux verticaux
10. Rouler latéralement sur un tapis en faisant tomber les quilles posées de part et d'autre
11. Ramper sous un tapis posé sur deux bancs
12. Enjamber un premier tréteau et passer au travers du second
13. Passer par-dessus et par-dessous une échelle posée horizontalement

- Augmenter le nombre d'obstacles
- Réaliser les exercices en suivant les consignes ci-contre.

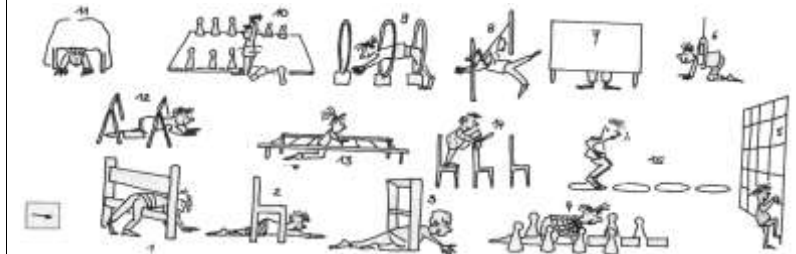
- Séparément



14. enjamber des dossiers de chaises
15. sauter au-dessus de cerceaux posés au sol et de plus en plus espacés



○ Dans un circuit



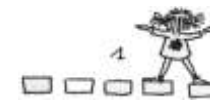
S'orienter

- Suivre un trajet fléché sur le sol**
- Respecter les orientations lors du passage d'un obstacle**

1. Passer sur des dalles (ou des plots) en marchant sur le côté et en regardant le mur
2. Ramper sous des chaises en passant toujours de l'avant de la chaise vers l'arrière
3. Slalomer entre des quilles en retenant par quel côté on commence
4. Ramper sous une table, sur le dos, la tête la première
5. Enjamber ou sauter dans des cerceaux vers

Réaliser les exercices en suivant les consignes ci-contre

○ Séparément



l'arrière

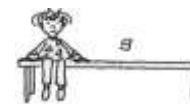
6. Marcher latéralement à quatre pattes, mains du côté du mur

7. Passer trois fois à travers un cerceau en commençant par les pieds et en terminant par la tête

8. Passer d'un plot à l'autre par des pas latéraux et en réalisant un demi-tour sur chaque plot

9. Se déplacer latéralement, assis sur un banc, à l'aide des bras

10. Sauter latéralement au-dessus de deux cordes posées au sol (en regardant vers l'extrémité des cordes)



○ Dans un circuit



Organiser l'espace

Inventer un trajet, un parcours d'obstacles
et donner une consigne comme «ne pas poser les
pieds sur le sol»

S'équilibrer/se déséquilibrer

Se déplacer sur des plots

1. A quatre pattes, à genoux, avec trois appuis...
○ En avant, en arrière, latéralement

- Disposer les plots en quinconce
- Disposer les plots en ligne régulière (base réduite)
- Disposer les plots en ligne irrégulière (rythme rompu)
- Augmenter l'écartement des plots
- Proposer des « plots » instables (cousins, sacs de riz...)
- Proposer des plots différents (forme, taille, stabilité)
- Se déplacer et transporter un petit objet
 - une quille dans chaque main :
 - une cloche, sans la faire tinter
- N'utiliser que trois plots pour avancer

Se déplacer sur un plan stable incliné

- Debout, à quatre pattes, à genoux, ...
- En avant, en arrière, latéralement
- Sur un banc, une poutre...

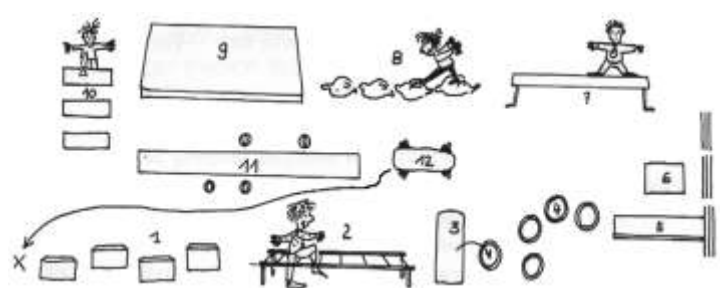

- Marcher et transporter un petit objet
 - une quille dans chaque main:
 - une cloche. sans la faire tinter
- Marcher et transporter un objet pour le donner, le déposer...
- Se croiser

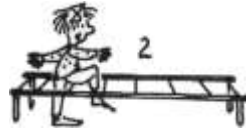
Enjamber des obstacles

- Des bâtons posés au sol, des plots, des boîtes...
- Marcher dans des caisses hautes (en bois, plastique ou carton...)

- Augmenter la taille des obstacles (augmentation du temps d'appui unipodal)
- Enjamber des plots disposés sur un banc
- Enjamber et porter un objet

	<ul style="list-style-type: none"> ○ En avant, en arrière... 	
<i>Marcher sur un plan stable</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcher sur une ligne ○ Marcher sur une corde ○ Suivre un chemin tactile (papier à bulles ou moquette ou...) les yeux bandés et pieds nus 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les yeux fermés ○ Marcher et porter : <ul style="list-style-type: none"> - un objet dans chaque main - un objet encombrant à deux mains limitant la visibilité (carton, ballon...) - un objet sur la tête (une caisse, un carton) - un sac en bandoulière déséquilibrant latéralement... - un objet lourd (ballon lesté) - à deux un objet lourd ou encombrant ○ Marcher en arrière ○ Se croiser ○ Seul ○ Se croiser ○ Augmenter la longueur du chemin ○ Proposer une trajectoire rectiligne, brisée, courbe... ○ Diminuer la largeur du chemin
<i>Marcher sur un plan stable élevé</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcher et toucher un objet accroché en hauteur (ruban, foulard...) ○ Marcher et porter un objet ○ Marcher et ramasser un objet déposé sur le banc ○ Marcher et transporter un objet pour le donner , le déposer... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Diminuer la surface de base : marcher sur un plinth, un banc, une poutre, des échasses... ○ Rétrécir le champ visuel par le port d'un masque ou en portant un objet encombrant à deux mains (carton, ballon...) ○ Modifier le centre de gravité en portant <ul style="list-style-type: none"> - un objet sur la tête (une caisse, un carton) - un sac en bandoulière déséquilibrant latéralement... - un objet lourd (ballon lesté) - à deux un objet lourd ou encombrant ○ Marcher et ramasser des objets posés en contrebas (sur le sol)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se croiser (sur un banc par exemple) 	
<i>Passer à travers</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ un cerceau ○ entre deux cordes... 	
<i>Passer sous une corde sans la toucher</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Debout, accroupi, à genoux ○ En marchant penché en avant, penché en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Diminuer la hauteur
<i>Se déplacer sur un plan instable</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mobile ○ Mouvant : trampoline, tapis plus ou moins épais ○ Roulant : rouleau ○ Glissant : en chaussettes sur du carrelage ou du lino 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mobile dans un seul plan : matériel Asco du type culbuto ○ Mobile dans plusieurs plans : piscine de balles, filet...
<i>Enchaîner les actions dans un parcours en coordonnant ou en dissociant</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Réaliser le parcours d'équilibre ci-dessous  <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcher sur des plots  2. Passer entre les échelons de l'échelle 	<p>Dans les situations élevées</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ne pas tomber ○ Ne pas poser le pied sur le sol ○ Toucher un ruban (ou foulard...) accroché en hauteur ○ Ne pas s'aider des mains <p>Dans les passages d'obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ne pas poser le pied sur les obstacles ○ Franchir l'obstacle, ne pas le contourner ○ Ne pas s'aider des mains ○ Marcher et toucher un objet en hauteur <p>Dans la progression sur plan instable</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se tenir bien droit ○ Ne pas poser les pieds sur le sol



3. Grimper sur le plinth et sauter dans un cerceau



4. Sauter de cerceau en cerceau



5. Marcher sur un plan incliné



6. Sauter du banc sur un tapis



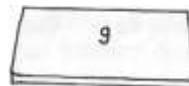
7. Marcher latéralement sur la poutre



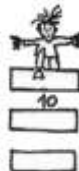
8. Marcher sur des sacs de sable



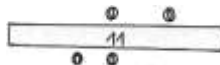
9. Marcher sur un matelas ou un trampoline



10. Passer au-dessus de boîtes



11. Marcher sur un banc retourné ou non, s'accroupir pour ramasser des balles



12. Passer sur une planche à roulettes



Des prolongements seront menés de manière globale dans un parcours complet type gymnique, en mettant tout le corps en action.

Un grand merci à Lucie Staes, pour le droit à l'image et ses précieuses interventions dans notre département.