

Situations pratiques à mettre en œuvre dans le domaine :
« Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique », pour travailler sur la psychomotricité

Les connaissances sur le développement psychomoteur de l'enfant (1) constituent la première réalité qui doit guider les séances d'activités physiques à l'école maternelle.

La psychomotricité (2) témoigne d'une approche globale de la personne.

Le mouvement met en jeu différents éléments complémentaires : le système osseux, le système nerveux, les articulations et les muscles. Sans l'un d'eux, le mouvement est impossible.

« L'équipement psychomoteur de base porte sur les aptitudes motrices, l'équipement sensoriel et l'organisation des informations proprioceptives et extéroceptives (4), la maîtrise de l'espace et du temps, l'équilibre psychologique et social, les qualités intellectuelles » (3).

L'enseignant doit donc porter un regard sur la motricité et son développement. Lors des séances, il pourra mettre en œuvre les situations ci-dessous, qui s'intègrent aisément dans les nouveaux programmes de l'école maternelle, à travers les quatre mots clefs : faire, réussir, penser, comprendre.

A Relation à deux, organisation corporelle et dissociation segmentaire

- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés

1 Relais – couvertures :

- Se déplacer à 2 (tout le corps doit être sur la couverture) en avançant le plus vite possible (chaque groupe invente si possible une manière différente de se déplacer).

- Se déplacer dans l'espace pour construire une image orientée de son propre corps

2 Opposition – orientation du corps :

- Par deux :
 - a) dos à dos, l'un pousse l'autre (pas d'opposition).
 - b) l'un se met debout et tire l'autre couché sur le dos (sur la couverture), par les pieds.
 - c) l'un est couché sur la couverture, bras contre le corps, pieds serrés, l'autre lui déplace un membre ; le premier doit faire bouger tout son corps sauf le membre déplacé pour se retrouver dans sa position de départ.
 - d) l'un est couché sur le dos, bras et jambes écartés ; l'autre marche puis court dans les espaces libres près du corps du premier.

B parcours permettant de travailler seul ou à deux sur la perception globale du corps et la dissociation segmentaire

- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir

1 Parcours de motricité :

- Marcher sur les bancs, sauter dans le cerceau, sauter par-dessus la haie, marcher à quatre pattes entre les bornes, slalomer, tourner autour du cerceau, passer sous la haie, rouler sur le tapis et enfin passer sous le tunnel.

Variantes possibles

- Marcher en arrière...
- Faire le parcours avec une bille dans une cuillère, en tenant une balle de tennis sur un cylindre de carton.
- Par équipes de 2 en gardant toujours un « point contact physique » avec l'autre.

C Activité d'adresse : lancer / recevoir

- Manipuler de différentes façons, dans des espaces une balle, dans un but précis

1 Chacun va chercher une balle de tennis et vient se placer à l'extérieur de son cerceau.

- Dribbler à l'intérieur du cerceau (image de la balle enduite de peinture qui doit permettre de repeindre tout l'intérieur)
- A l'aide de la balle, faire des « 8 » autour de ses jambes écartées.
- Par deux (de part et d'autre d'un cerceau), l'un fait une passe à l'autre en faisant rebondir la balle dans le cerceau ou bien devant, derrière, à droite, à gauche de celui-ci.

- Puis on garde seulement une balle et on se fait des passes : soit l'un seulement peut se déplacer lorsqu'il n'a pas la balle soit les deux peuvent bouger en même temps dans un espace proche puis plus lointain, en se croisant éventuellement avec d'autres groupes.

D Activité motrice et mémoire motrice.

- **Décrire ou représenter un parcours simple**

1 Installer un parcours précis (le parking)

- Le faire faire 5 fois, puis le démonter.
- Demander aux élèves de le remonter et de le refaire à l'identique, en verbalisant.
- Démonter le parcours, le refaire à vide...

- **Coopérer pour enrichir sa mémoire sensorielle**

2 Le toucher

- Par 2, l'un derrière l'autre : celui qui est derrière fait 5 touchers (identiques ou différents) au même endroit ou à différents endroits du corps de son partenaire qui doit à son tour le reproduire.

E Activité motrice et expression.

- **S'exprimer par le geste et le déplacement**

Avec un ballon de baudruche :

Souffler dedans le plus longtemps possible.

Jongler avec le ballon au-dessus de la tête sans qu'il tombe par terre (alterner main gauche, main droite ou bien en avant, en arrière ou encore front main).

Marcher le plus longtemps possible avec le ballon dans la main en marchant lentement ou plus rapidement.

Jongler à deux en s'échangeant les ballons.

Pistes de retour au calme

Par équipes de 2 :

- Se donner la main (droite-droite/gauche-gauche) côte à côte ou face à face et se déplacer.
- Se placer dos à dos : l'un avance à petits pas, l'autre s'appuie sur lui.
- L'un derrière l'autre, inventer un code gestuel pour permettre à celui qui est devant d'avancer, de reculer, d'aller vers la droite ou vers la gauche.
- Reproduire une lettre de l'alphabet.

Pour en savoir plus, quelques références

« Le jeune enfant dans la civilisation moderne, PUF, 2015 (réédition.), de Gesell A., Frances I, et « Le développement psychomoteur de 0 à 6 ans », ESF, 1984 de Le Boulch J. (1)

« La psychomotricité au service de l'enfant » de Lucie Staes et Bruno De Lièvre, aux éditions De Boeck et Belin (2 et 3)

« Le rôle de la proprioception dans la perception et le contrôle des mouvements chez l'enfant », in I. Olivier et H. Ripoll, Développement psychomoteur de l'enfant, aux éditions. EP&S, 1999, de Hay L. Bard C. (4)

