



## La psychomotricité, c'est quoi ?

La psychomotricité, c'est le développement global (moteur, social et affectif) de l'enfant à travers l'activité corporelle (jusqu'à 7 ans).

## La psychomotricité, pourquoi ?

- Faire bouger et donner le goût de bouger
- Augmenter la confiance en soi et l'audace
- Améliorer la concentration
- Favoriser l'estime de soi
- Favoriser le respect des limites et des consignes
- Aider à obtenir les pré-requis nécessaires aux apprentissages scolaires
- Développer la sociabilité
- Développer la créativité
- Favoriser l'expression
- Développer l'autonomie

## Comment la psychomotricité aide aux apprentissages scolaires?

En plus de **faire bouger**, les activités de psychomotricité aident l'enfant à :

- Se tenir droit à son bureau
- Acquérir la maturité motrice nécessaire à l'écriture
- Comprendre le sens d'une rangée ou d'une colonne
- Ne pas confondre des lettres et des chiffres (21-12, q-p-b-d)
- Développer la maturité du cerveau pour comprendre les mathématiques
- Comprendre les signes graphiques et numériques
- Situer un événement par rapport à un autre (avant, pendant, après)
- Reconnaître gauche / droite

## Les 12 mouvements fondamentaux

Un mouvement fondamental est une action naturelle, universelle, propre à l'ensemble des êtres humains. Les mouvements fondamentaux sont précocement acquis, car ils découlent en partie des mouvements réflexes.

- |                                |                        |                             |
|--------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1. Courir                      | 2. Galoper             | 3. Sauter à cloche-pied     |
| 4. Le pas-de-géant             | 5. Le saut en longueur | 6. Les pas chassés          |
| 7. Le dribble                  | 8. Frapper une balle   | 9. Attraper                 |
| 10. Botter un ballon au sol    |                        | 11. Lancer dessous l'épaule |
| 12. Lancer par-dessus l'épaule |                        |                             |

## La motricité globale, c'est quoi?

La motricité globale comprend tout ce qui concerne le contrôle de l'ensemble du corps tant en mouvement qu'à l'état de repos. Spécifiquement, elle touche à l'acquisition et à la maîtrise de positions et de déplacements.

## La motricité fine, c'est quoi?

La motricité fine implique les mouvements fins et précis. Spécifiquement, elle fait appel à l'utilisation et au contrôle de certains membres (bras et mains) et à la perception (œil), afin de guider le mouvement dans l'exécution d'une action motrice.

## Besoin de plus d'informations...

Sites Internet :

- <http://www.petitmonde.com> - <http://www.teteamodeler.com/>