

PSYCHOMOT A LA MAISON

Pour continuer de s'approprier et/ou se réapproprier son corps, à la maison, seul
ou avec sa famille !

Règles valables pour toutes les activités :

- S'amuser
- Ne pas se faire mal ni faire mal aux autres
- Prendre soin du matériel



JE BOUGE MON CORPS

- **Le jeu du miroir**

En face du jeune, quelqu'un prend différentes positions que le jeune doit imiter, puis inverser les rôles.

Seul, le jeune peut essayer d'imiter les différentes postures suivantes :



- **Le jeu de l'équilibre**

Avec du scotch (de couleur ou non), tracer un ou plusieurs traits dans la cour ou dans une grande pièce. Le jeune doit marcher sur le scotch avec les pieds l'un devant l'autre (« talons-pointes »). Possibilité de faire le trait avec de la craie si vous n'avez pas de scotch.



Si c'est trop facile, quelqu'un peut disposer des objets autour de la ligne à attraper sans que les pieds ne quittent le scotch.

- **Parcours psychomoteur maison**

Réaliser un parcours à la maison, c'est possible ! Vous pouvez utiliser tout ce que vous avez chez vous. *Attention : évitez de faire le parcours en chaussettes, pour ne pas glisser !!*

- Des coussins, à enjamber (passer au-dessus sans toucher) ;
- Des chaises, pour ramper dessous ;
- Une table, pour marcher à 4 pattes dessous ;
- Des bouteilles, pour faire un slalom entre ;
- Des bassines, des boîtes, pour passer « entre », « au milieu » ...



- **Concours d'équilibre**

Tenir en équilibre le plus longtemps possible :

- Sur la pointe des pieds



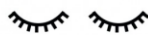
- Sur le pied gauche



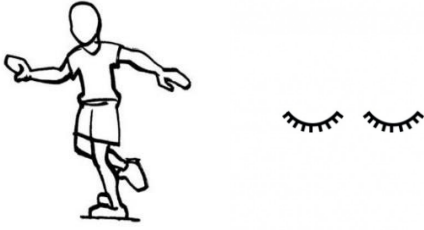
- Sur le pied droit



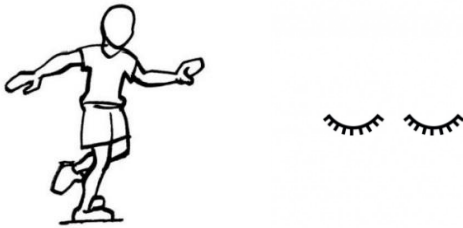
- Sur la pointe des pieds les yeux fermés



- Sur le pied gauche les yeux fermés



- Sur le pied droit les yeux fermés



- **Basket à la maison**

Viser une poubelle (ou un carton ou une bassine) avec une balle (ou un papier roulé en boule). Changer le contenant de position : au sol, sur la table, derrière le canapé, derrière une voiture).



- **Course d'animaux**

Définir un départ et une arrivée, dans le jardin ou dans une grande pièce. Les courses se font en respectant les consignes suivantes :

- Courir comme un ours (faire de grands pas)
- Courir sur la pointe des pieds pour se grandir comme une girafe
- 4 pattes marcher lentement comme une tortue
- Sauter à pieds joints comme un kangourou
- S'accroupir et marcher comme un canard
- S'accroupir et marcher de côté comme un crabe



- **En marche !**

Marcher dans le jardin ou dans une grande pièce en suivant des consignes précises :

- Selon différentes émotions : marcher comme si on était triste, en colère, peureux...
- Selon différentes météo : marcher comme s'il faisait très chaud, très froid...
- Selon différentes situations improbables : marcher comme si on marchait sur la lune, comme si le sol était collant, comme si le sol était glissant, comme si on marchait sur de la lave...
- Selon différents tons : marcher en étant tout mou, comme un robot, interdit de plier les genoux...

- **Du sport à la maison**

Pour les plus sportifs : quelqu'un dessine à la craie (ou avec du scotch de couleur) une échelle au sol, avec des barres à distance régulière (environ 10 espaces). Le jeune va alors devoir sauter de différentes manières entre chaque barre :

- Un pied après l'autre (pas alternés)
- Pieds joints
- Cloche pied jambe droite
- Cloche pied jambe gauche
- En marche arrière en pas alternés
- En marche arrière à pieds-joints
- Vous pouvez en inventer d'autres !



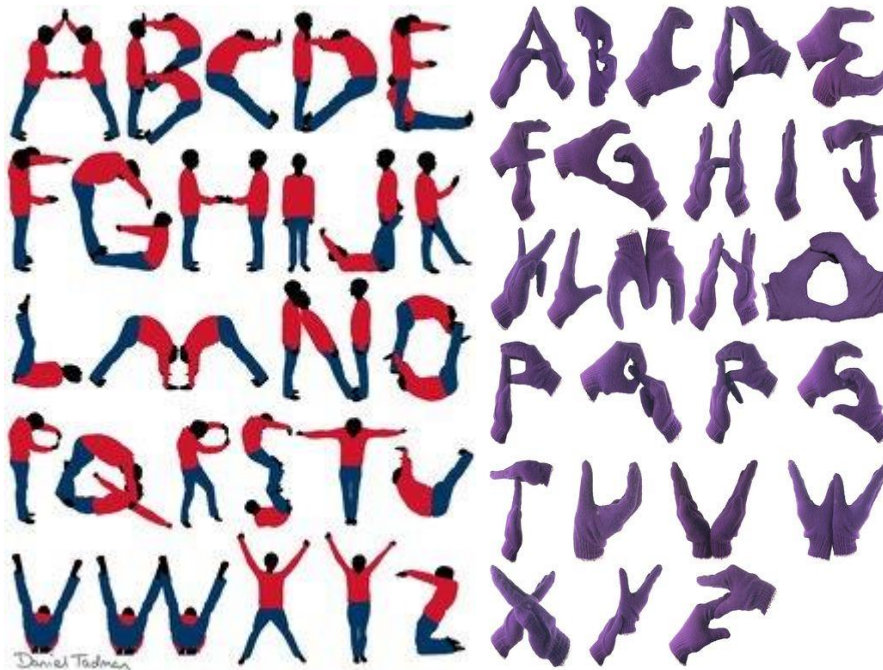
D'abord faire tous les passages lentement, puis à vitesse normale, puis le plus vite possible !

- **Echanges de balle**

Se passer une balle : à la main, avec les pieds, uniquement main droite, puis main gauche, avec un rebond, deux rebonds... avec le plus de balles différentes si vous avez.

- **Alphabet vivant**

Essayer de faire toutes les lettres de l'alphabet avec son corps ! Si vous êtes nombreux, vous pouvez même essayer d'écrire un mot à plusieurs (VELO, MOTO, ZOO, LUNDI...). Après avoir écrit les lettres de l'alphabet avec le corps, vous pouvez aussi essayer de les faire avec les doigts !



- **Détective Cherchétrouve**

Dans le jardin ou dans la maison, cherche :

- Quelque chose de mou
- Quelque chose qui pique
- Quelque chose qui brille
- Quelque chose de vert
- Quelque chose de blanc
- Quelque chose que tu aimes
- Quelque chose que tu n'aimes pas
- Quelque chose qui se mange
- Quelque chose qui commence par la même lettre que ton prénom



Si tu as un appareil photo ou un téléphone, envoie-nous ce que tu as trouvé !

JE FAIS DES MOUVEMENTS FINS ET PRECIS

- **Journée pâte à sel**

Fabriquer de la pâte à sel :



Une fois la pâte réalisée, tu peux :

Faire ton empreinte de main



Ecrire ton prénom



Mari
Psychomotricienne DE

Faire un bonhomme



Un animal, une maison, une fusée, un gâteau... tout ce que tu veux !

Si vous avez de la pâte à modeler, cela fonctionne aussi parfaitement !

- **Journée lentilles**

Si vous avez un sac de lentilles à la maison, ou d'autres grains, ou même du riz, les verser dans une bassine. Le jeune peut alors :

- Manipuler les lentilles avec ses mains, avec des cuillères, des verres, pour faire des transvasements



- Faire un bonhomme



suite avec différents grains

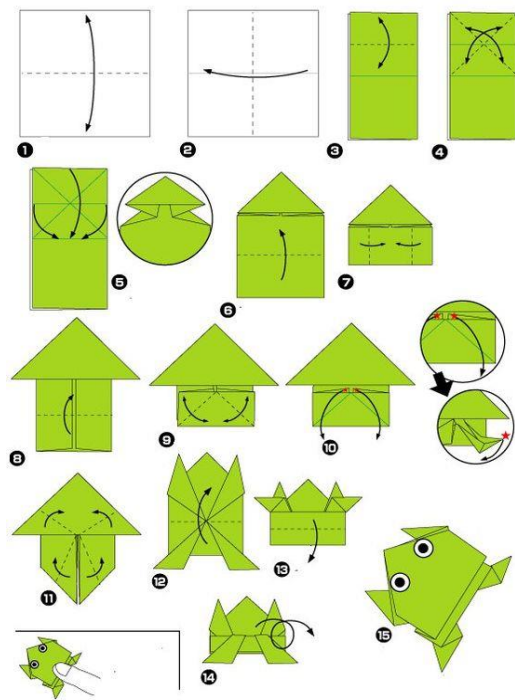
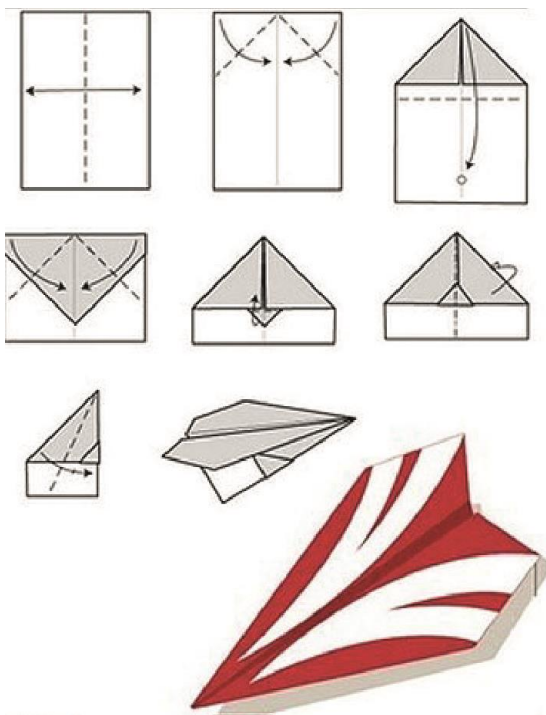


- Ecrire son prénom



- **Origami Challenge !**

Avec une feuille de papier, réalise les deux origamis suivants, prends-les en photo et envoie nous le résultat !



- **Land Art**

Ramassez dans le jardin le plus de chose naturelle possible avec les jeunes et chacun réalise une « œuvre d'art » avec ce qu'il a trouvé (caillou, feuille, fleur fané, bout de bois...).

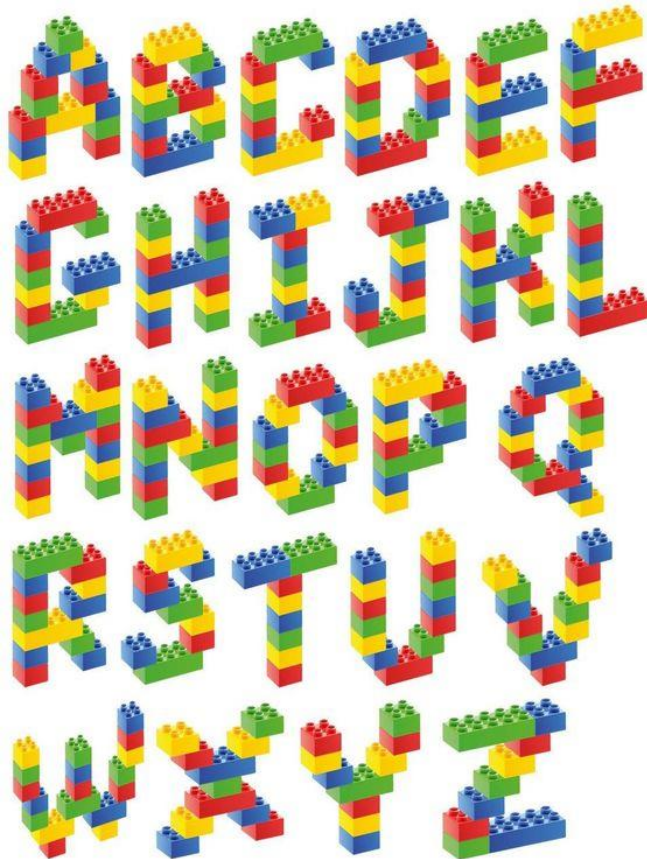
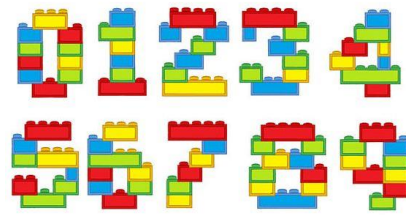


- **Challenge LEGO**

Si vous avez des briques LEGO (ou autre types de briques à encastrer), voici différents challenges à réaliser :



- Construis le plus de choses possibles en 3 minutes
- Que peux-tu réaliser uniquement avec des briques jaunes ?
- Imagine et construis la maison de tes rêves
- Construis la plus haute tour possible
- Ecris ton prénom !
- Construit un labyrinthe
- Réalise une construction uniquement avec des briques rouges
- Construis un pont
- Ecris les chiffres de 1 à 9.



- **Les émotions**

Prendre en photo le jeune en train de réaliser les émotions suivantes :

- Triste
- Peur
- Colère
- Joie

JE CONNAIS MON CORPS

- **Ballon de baudruche**

Gonflez un ballon de baudruche si vous en avez un.



Donnez le nom d'une partie du corps et le jeune doit faire la passe en utilisant uniquement cette partie du corps. Les jeunes peuvent aussi donner des parties du corps. Toutes les parties sont possibles : doigts, genoux, coudes, ventre, nez...

Ce jeu marche aussi avec des bulles, en essayant de toucher des bulles avec telle ou telle partie du corps.

- **L'équilibriste**

Si vous avez des balles de jonglage (ou remplir un sac de congélation de riz), les poser en équilibre sur telle ou telle partie du corps.



Si possible, réaliser un parcours que les jeunes doivent suivre en gardant les balles en équilibre sur la tête, sur le coude, le dos de la main, sur son dos (marche à 4 pattes), sur son ventre (4 pattes mais inversé).

J'EXPLORE LE MONDE DE DIFFERENTES MANIERES !

- **Sensibilité tactile**

Cacher un objet dans un sac, le jeune doit deviner ce qui se cache dedans (pince à linge, cuillère, stylo, livre).

- **Devine !**

Dessiner une lettre ou une forme dans le dos du jeune, ou dans le creux de sa main (il faut qu'il ait les yeux fermés) et lui demander de dessiner ce qu'il a senti. Echangez les rôles !

- **Loto du goût**

Bander les yeux du jeune et lui faire deviner une saveur. Exemple : Nutella, confiture, miel, sucre, jus de citron, ketchup...

JE M'ORGANISE DANS MON ESPACE-TEMPS

- **Cache-cache de l'espace**

Cacher un objet dans la pièce et le faire trouver aux jeunes en leur disant uniquement un seul indice spatial « devant la télé », « entre le canapé et le tapis », « sous la table ».

- **Le temps du confinement**

Pour le repérage dans le temps, il est intéressant de poser régulièrement ces différentes questions :

- Qu'est-ce que tu as fait hier soir ?
- Qu'est-ce que tu as mangé ce matin ?
- Qu'est-ce que tu as fait ce matin ?
- Qu'est-ce que tu vas faire demain ?...

Il est aussi important, à chaque début de journée, de lui expliquer le déroulement de la journée.

- **Rythme**

Une personne tape dans ses mains, normalement, puis plus lentement, plus rapidement... le jeune doit marcher en suivant le rythme : il ralentit quand le chef d'orchestre tape plus lentement dans ses mains et accélère quand il tape plus rapidement dans ses mains. Le jeune peut à son tour devenir chef d'orchestre et faire marcher toute la famille.

JE FAIS TRAVAILLER MA MEMOIRE

- **Il manque quoi ?**

Aligner une dizaine d'objet. Demander au jeune de bien les observer puis de se retourner. Retirer un objet. Le jeune devra alors se retourner et deviner quel objet a disparu.

