

PSYCHOMOT A LA MAISON

Pour continuer de s'appropriier et/ou se réappropriier 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

• 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 :



- **Concours d'équilibre**

Tenir en équilibre le plus longtemps possible :

- Sur la pointe des pieds



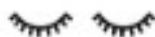
- Sur le pied gauche

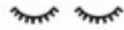


- Sur le pied droit

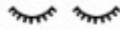


- Sur la pointe des pieds les yeux fermés





- Sur le pied 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

Marie Roudon
Psychomotricienne DE



- **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 tonus : 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.