

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



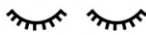
- Sur le pied gauche



- Sur le pied droit



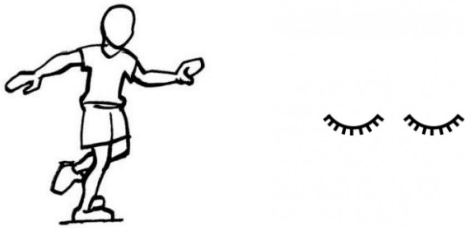
- Sur la pointe des pieds les yeux fermés



- 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

