

# Bouger

avec son petit monstre



Idées de jeux et activités  
de psychomotricité  
à faire avec votre enfant  
de 6 mois à 5 ans.



## Rédaction

Nous remercions les rédactrices de ce livret, toutes deux animatrices de psychomotricité à l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud.

### Oriane Denhez

Oriane Denhez a effectué une maîtrise en enseignement et en éducation au niveau primaire et est animatrice auprès de jeunes enfants depuis une dizaine d'années. Son intérêt pour la psychomotricité est de permettre aux familles de développer à la maison les habiletés motrices de leurs enfants à travers le jeu et la vie quotidienne.

### Cindy Gauthier

Cindy Gauthier a obtenu son baccalauréat en STAPS (science et technique des activités physiques et sportives) en 2010. Cette formation lui a permis de voir les différents stades d'apprentissage de l'enfant de la naissance à l'adolescence. Elle a une spécialisation en éducation et motricité, ainsi qu'une formation en psychomotricité.

**Cette initiative est rendue possible  
grâce au soutien et à l'appui financier  
de Québec en Forme.**



## Table des matières

La psychomotricité, c'est quoi? .....	3
■ Stade 1, 6 à 12 mois .....	4
■ Stade 2, 12 à 18 mois .....	8
■ Stade 3, 18 mois à 2 ans 1/2 .....	12
■ Stade 4, 2 ans 1/2 à 3 ans .....	16
■ Stade 5, 4 à 5 ans .....	20

# La psychomotricité, c'est quoi?

La psychomotricité est à la fois le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps et le développement des habiletés mentales. Les activités de psychomotricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants.

La psychomotricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, de mieux connaître son environnement et de mieux réagir.

Ainsi, tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à ses apprentissages futurs. (Doyon, 1992. Tiré du Programme de formation Québec en forme pour les intervenants en psychomotricité).

## Pourquoi bouger avec son petit monstre?

- Améliorer ses habiletés motrices en stimulant la préparation de la posture, les actions globales, les actions manuelles ainsi que la représentation du corps dans l'espace ;
- Répondre à ses besoins de sécurité, de confiance et d'estime de soi ;
- Créer une interaction agréable et harmonieuse avec lui.

# STADE 1

6 à 12 mois

## Cache-cache

**Habiletés travaillées : stimulation, perception, organisation corporelle**

- À l'aide d'un foulard, cachez des parties du corps de votre enfant en les citant.
- Cachez votre visage et bougez le foulard. Faites différentes têtes lorsque vous découvrez votre visage pour le faire rire.
- Faites des mouvements de pendule avec le foulard pour que l'enfant regarde d'un côté et de l'autre afin de faire le mouvement avec les yeux puis la tête.

*Variante : Cachez le toutou favori de votre enfant à différents endroits (proche de lui et jamais caché en entier. Ex. : dans votre dos, sur votre épaule, dans votre cou...). Il le suivra des yeux et voudra l'attraper.*

## La marionnette

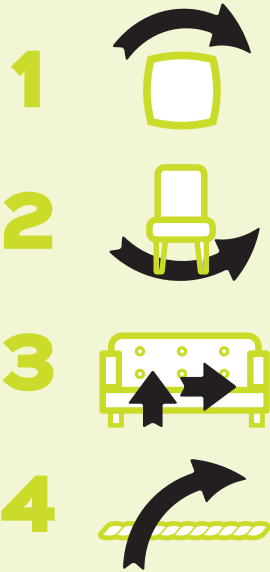
**Habileté travaillée : développement du schéma corporel**

- Lorsque vous changez votre enfant, jouez avec ses pieds, ses mains, ses bras et ses jambes.
- Faites bouger ses membres dans tous les sens (bras croisés, flexion des jambes, jambes croisées, jambes qui pédalent).

## Parcours

À quatre pattes, votre enfant doit suivre son toutou à travers différents obstacles.

- 1 Passer sur le coussin.
- 2 Passer sous la chaise.
- 3 Monter sur le canapé et avancer dessus.
- 4 Passer par-dessus la corde (en levant bien les genoux).



## Assis-débout

### Habilitéte travaillée : tonus musculaire

- Avant que votre enfant arrive à s'asseoir seul, prenez ses mains et doucement l'amener à la position assise.
- Jouez à assis/débout ensemble. Lorsque vous vous assoyez, votre enfant vous imite. Lorsque vous vous relevez, aidez-le à faire de même.

*Variante : Mettez de la musique, vous devez vous assooir quand la musique s'arrête et vous relever quand la musique reprend. Votre enfant vous imitera. Il arrivera à le faire seul lorsqu'il marchera.*

## Roule-roule

**Habilitéte travaillée : tonus musculaire**

- Allongez votre enfant sur le dos. Montrez-lui son toutou sur un des côtés pour l'obliger à rouler sur le ventre.

## Le gros ballon

**Habilités travaillées : stimulation de l'équilibre, tonus musculaire**

- Votre enfant se tient debout en s'appuyant sur un gros ballon d'exercice ou une chaise.
- Assoyez-vous sur le ballon ou le lit, votre enfant sur les jambes. Rebondissez sur place, basculez d'un côté puis de l'autre.

## Passé-passe

**Habilités travaillées : organisation spatiale, motricité fine, latéralité**

- Mettre les jouets de votre enfant dans une boîte.
- À côté, mettre une autre boîte vide.
- Demandez-lui de « ranger ses jouets » en transférant les objets d'une boîte à l'autre. Montrez-lui au besoin.
- Encouragez-le lorsqu'il y arrive !

## La luge

**Habilités travaillées : stimulation de l'équilibre, tonus musculaire**

Sur un drap assez épais, allongez votre enfant sur le ventre ou le dos. Promenez votre enfant dans la pièce.

*Variante : Lorsque l'enfant est plus vieux, l'asseoir sur le linge comme s'il faisait du parachute.*

## Conseils du petit monstre

Pensez à mettre et montrer des objets en hauteur pour faire lever la tête de votre enfant.

De plus, faire toujours les exercices avec les deux mains pour que votre bébé apprenne à utiliser les deux côtés.

À cet âge, votre enfant s'assoit par ses propres moyens. Il se hisse debout en s'agrippant. Il est capable de se retourner du dos au ventre. Votre petit monstre passe de la position assise à la position genoux et se protège des chutes.



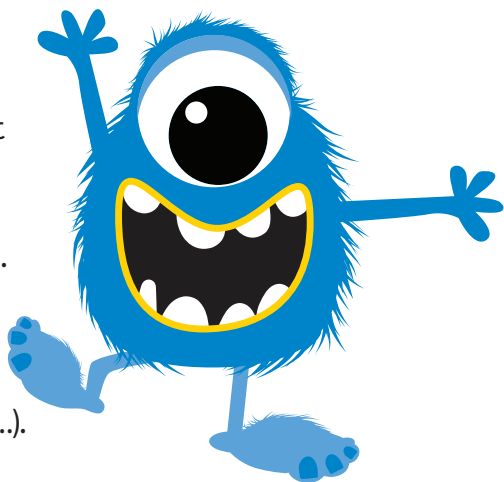
# STADE 2

12 à 18 mois

## Mime

**Habiletés travaillées : apprivoiser son corps, se reconnaître, se connaître**

- Devant un miroir, faites des grimaces (sourire, tirer la langue...) et faites-en faire à votre enfant en tirant les coins de ses lèvres.
- Bougez son corps (lever une jambe, un bras...).
- Cachez votre visage avec vos mains et faites différentes expressions en les citant (heureux, triste...).



## Dans le bain

**Habiletés travaillées : tonus musculaire, connaissance des parties du corps**

Le bain est un bon endroit pour faire travailler votre enfant tout en s'amusant.

- Tapotez l'eau, submergez des objets dans l'eau (avec les deux mains, une main, un doigt...).
- Citez les différentes parties du corps et demandez-lui de les sortir de l'eau.



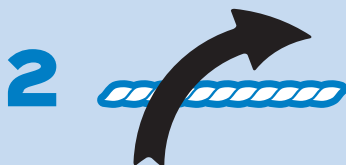
# Parcours

En marchant seul  
ou avec votre aide.

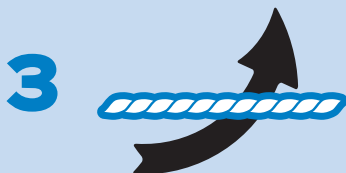
1 Passer à quatre pattes  
sous la chaise.



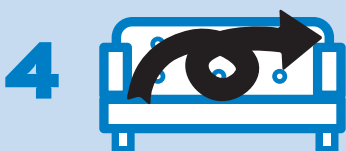
2 Passer par-dessus la corde  
(ficelle accrochée aux  
pieds d'une chaise).



3 Passer sous la corde  
(serpent).



4 Rouler comme une  
crêpe sur le canapé.



5 Marcher sur les traces  
de pieds (faites avec des  
assiettes en carton).



## L'objet caché

**Habiletés travaillées : organisation spatiale, préhension**

- Assoyez-vous face à votre enfant.
- Prenez deux contenants non transparents et un objet. Cachez l'objet sous l'un des contenants et déplacez les deux contenants en même temps.
- Demandez à l'enfant de retrouver l'objet.

## Les lancers

**Habiletés travaillées : coordination, dissociation**

- Prenez des petites balles et lancez-les dans une boîte.
- Pour ajouter de la difficulté, l'enfant peut se mettre de plus en plus loin de la cible.
- Il peut vous lancer la balle, la faire rouler jusqu'à vous, la botter dans votre direction.

## Popcorn

**Habileté travaillée : tonus musculaire**

- À l'aide d'un drap, faire un parachute. Mettre des balles ou objets légers (mitaine, bas...) sur le drap.
- Dites à votre petit monstre que vous allez faire du popcorn.
- Ensemble, secouez le drap pour que tous les objets sortent du parachute. Une fois le popcorn tout éclaté, ramasser les objets.

## Conseils du petit monstre

il est important que votre enfant touche différentes textures (doux, piquant, rugueux...) en lui citant la sensation.

De plus, n'oubliez pas de lui inculquer « le chacun son tour » en faisant des jeux de ballon.

Encouragez-le dans les jeux!

La motricité fine est très importante, le dessin est le meilleur moyen de la travailler. Cette activité se fait à n'importe quel âge.

Les moins de 1 an gribouilleront.

Les 1 an à 1 an et demi feront des traits et des lignes.

Les 2-3 ans feront des boucles et des spirales.

Les 3 ans dessineront des formes reconnaissables.

À partir de 4 ans, les bonshommes et les maisons commenceront à apparaître.

N'oubliez pas le dessin avec les mains. Il fait aussi travailler cette motricité et c'est tellement plus amusant!



# STADE 3

18 mois à 2 ans ½

## Le manège à sensation

**Habilités travaillées : équilibre, saut, coordination**

- Racontez à votre petit monstre que vous êtes dans un manège.
- Côte à côte, demandez-lui de faire différents mouvements que vous ferez aussi : bras en haut, bras en bas, un bras en haut et un en bas, petit bonhomme, assis, debout, tourne, saute.
- Allongez-vous sur le lit, faites faire un tour d'avion à votre enfant en appuyant son ventre sur vos tibias, sur vos pieds, en tenant ses mains, sans tenir ses mains, en basculant des deux côtés.

*Variante : L'enfant doit faire des mouvements dictés, ne les faites pas avec lui.*

## Trouve mon double

**Habilités travaillées : mémoire, observation**

- Prenez différentes paires de chaussures, des tuques, des mitaines, des toutous.
- Mettez le tout au milieu de la pièce.
- En équipe avec votre petit monstre, remettez les objets de la même famille ensemble (prendre toutes les chaussures puis toutes les mitaines, etc.).

*Variante : Cachez séparément les deux souliers d'une paire ou les deux mitaines d'une paire. L'enfant doit les retrouver et les assembler!*

## Parcours

- 1 Passer sous plusieurs chaises à quatre pattes.
- 2 Tenir sur un pied sur un coussin.
- 3 Marcher sur des casseroles (ou autre objet dur haut, ex. : petit marchepied).
- 4 Passer par-dessus la corde (ficelle plus haute que le stade 2).
- 5 Passer sous la corde (serpent, la bedaine collée au sol, ficelle plus basse qu'au stade 2).
- 6 Marcher sur les traces de pieds (faites avec des assiettes en carton). Pour augmenter la difficulté, augmenter la distance entre les traces de pieds.
- 7 Marcher un pied sur chaque corde (écraser le serpent).



## Le ménage à la maison

### Habilitéte travaillée : motricité fine

- Votre enfant peut vous aider à ranger! Alors que vous rangez la majorité des jouets, demandez-lui de ranger les cubes, les toutous ou les balles.

## Les jeux des couleurs

**Habiletés travaillées : observation, dissociation**

- Mettez différents objets de couleurs variées (des bleus, des rouges, des jaunes, des verts) sur le sol ou le lit.
- Rangez les objets dans un panier en ordre de couleur, d'abord rouge, puis vert...

*Variante : Sur le sol, faire quatre tas, l'enfant doit regrouper les objets par couleur.*

## Cache-cache

**Habiletés travaillées : observation, schéma corporel, maîtrise de soi**

- En premier lieu, cachez-vous dans la même pièce que votre enfant avec une partie de votre corps visible. Il doit vous toucher!
- Puis l'enfant se cache, montrez-lui des cachettes.

Pour qu'il soit conscient que son corps prend de la place et ne rentre pas toujours partout, dites-lui si des parties de son corps sont visibles.

*Variante : Commencez dans une pièce, et ensuite jouez à cache-cache dans toute la maison!*

## Le marsupilami ou la queue du renard

**Habiletés travaillées : motricité globale, précision**

- Mettez un foulard dans votre pantalon à l'arrière comme une queue (ne pas l'accrocher). Votre enfant doit vous poursuivre pour attraper la queue.
- Changez de rôle plusieurs fois.

*Variante : Changez le foulard par une longue ficelle pour que l'enfant puisse marcher dessus plutôt que l'attraper.*

## L'épicerie en famille

**Habiletés travaillées : tonus musculaire, équilibre, orientation/organisation spatiale**

- À l'épicerie, votre petit monstre veut vous aider!
- Il peut attraper des choses en hauteur. Si l'objet désiré est trop haut, prenez-le et laissez-le le mettre dans le panier.
- Demandez-lui de vous montrer des aliments ou de vous amener au rayon désiré.
- À la caisse, faites-lui faire un petit sac de commissions qu'il pourra porter et vider à la maison.

## Conseils du petit monstre

Il est important de faire des jeux une heure après avoir mangé. Avant l'heure du dodo, privilégiez des jeux calmes comme l'oiseau blessé :

- Mettez une plume ou un objet léger sur un foulard ou une débarbouillette, ce sera le petit oiseau blessé que vous avez trouvé. Pour guérir, l'oiseau doit dormir. Chacun tient deux coins du foulard.
- Faites un mouvement de va-et-vient de gauche à droite, allez de bas en haut pour bercer le petit oiseau.
- Être sur le même rythme pour que la plume ne s'envole pas ou ne tombe pas.



# STADE 4

2 ans 1/2 à 3 ans

## L'épicerie

**Habiletés travaillées : mémoire, association**

- Au moment de ranger les courses, demandez à votre enfant de choisir quelques aliments à ranger et y faire correspondre des actions.
- Exemples : pomme = sauter comme un kangourou ; lait = marcher en équilibre en collant son talon droit au bout de ses orteils gauches.

## Les couleurs au lavage

**Habiletés travaillées : mémoire, association**

- Avant de faire la lessive, demandez à votre petit monstre de vous aider.
- Demandez-lui de trier les vêtements par couleur ; couleurs foncées, claires et blanches.

*Variante : Il peut nommer les couleurs de chaque vêtement.*

## Mikado

**Habileté travaillée : motricité fine**

- Prenez des pailles (ou de longs bâtons de bois) et les laisser tomber sur la table.
- Demandez à votre enfant d'en saisir une sans que le reste des pailles bougent.

*Variante : Varier les couleurs et attribuer des points en fonction des couleurs.*



## Parcours

- 1 Contourner des boîtes au sol en variant les déplacements (debout, à quatre pattes, en rampant...).
- 2 Marcher sur des roches (obstacles au sol comme des feuilles de papier) sans poser le pied dans l'eau.
- 3 Traverser un tunnel en rampant, en marchant à quatre pattes, sur le dos... (chaises côte à côte recouvertes d'une couverture).
- 4 Faire rouler un ballon ou une balle en ligne droite au sol et contre un mur en hauteur à l'aide des mains.
- 5 Tenir un balai à quelques centimètres du sol et demandez à votre enfant de sauter par-dessus en variant les sauts (pieds collés, de côté, un pied après l'autre).
- 6 Sauter pieds et genoux joints par-dessus des boîtes en plastique.



## Avec mon toutou

### Habilité travaillée : structuration spatiale

Demandez à votre enfant de placer sa peluche selon vos indications : sur une chaise, à côté, sous derrière, etc.

## Dans mon bain

### Habiletés travaillées : coordination, préhension

- Demandez à votre enfant de faire glisser différents objets sur la pente de la baignoire puis de les attraper avant qu'ils n'atteignent l'eau.
- Travaillez avec lui, les notions spatiales : sur/sous, dessus/dessous, en haut/en bas...

## Les animaux du Zoo

### Habiletés travaillées : développement du tonus musculaire, équilibre

- Imprimez des images d'animaux du zoo et les placer dans différentes pièces de la maison (éléphant, kangourou, lion, singe).
- Promenez-vous dans le zoo! Dès que l'enfant trouve une affiche d'animal, il doit l'imiter et avancer comme lui jusqu'à la prochaine image.

*Exemples : l'éléphant marche à quatre pattes sans poser les genoux au sol et les fesses en l'air, le kangourou saute les deux pieds collés, le lion court vite.*

## Les quilles

### Habiletés travaillées : coordination, dissociation

- À l'aide de petites bouteilles remplies et d'une balle, demandez à votre enfant de faire tomber les quilles.
- Il peut les remettre en place pour jouer à nouveau de façon autonome.

*Variante : Varier la distance et le nombre de quilles.*

# Conseils du petit monstre

Voici quelques jeux calmes à faire avec votre enfant.

## Je respire et relaxe

Demandez-lui de faire rouler une balle de ping-pong à l'aide de son souffle.

## Je m'étire et réfléchis

Posez des questions à votre petit monstre et demandez-lui de vous répondre par «oui, non, je ne sais pas».

Les réponses seront associées à des gestes.

Oui : je m'étire tout en longueur sur le dos.

Non : Je me mets sur le ventre.

Je ne sais pas : je fais bouger mes épaules et mes pieds.



# STADE 5

4 à 5 ans

## Des sons rigolos

**Habilitéte travaillée : association**

- Présentez différents sons à votre enfant et associez-y une action.
- Exemples : En entendant le son du riz dans la boîte, il doit avancer tout droit. En entendant le son des céréales dans la boîte, il doit reculer de 3 pas.

*Variante : Associer plusieurs sons en même temps, pour faire une double action.*

## Dans les airs

**Habilitéte travaillée : lancer**

- À l'aide d'un journal roulé serré et attaché, demandez à votre enfant de lancer un ballon de fête dans les airs. Celui-ci ne doit jamais toucher le sol.

*Variante : Changez les indications afin que le ballon ne tombe pas au sol; faire voltiger avec les mains, avec la tête, avec les genoux.*

## Boule de papier

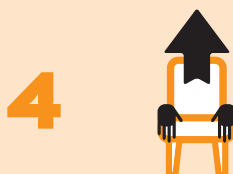
**Habilités travaillées : coordination et lancer**

- Faites une boule avec une feuille de papier.
- Demandez à votre enfant de lancer la boule dans une poubelle.

*Variante : Variez la hauteur et la longueur. Faites faire ce même exercice avec de vraies balles de diamètres différents.*

# Parcours

- 1 Marcher sur une corde un pied devant l'autre.
- 2 Marcher en équilibre sur un banc.
- 3 Accroupi, pieds collés et genoux pliés, tête rentrée entre les épaules, impulsion, roulade vers l'avant.
- 4 S'asseoir sur une chaise et se soulever avec ses mains (pieds et jambes ne touchent pas le sol).
- 5 Se coucher sur le ventre, puis lever ses avant-bras. Seuls les pieds et les mains touchent le sol. L'enfant fait la planche.
- 6 Chaise avec pieds en l'air, demandez à votre enfant de lancer un anneau autour d'un des pieds.
- 7 La brouette : l'adulte tient les jambes de l'enfant, qui doit avancer sur les mains.
- 8 Sauter de différentes manières par-dessus des boîtes en plastique (pieds et genoux serrés, sur le côté, sur un pied, comme une grenouille...).



## En musique

### Habilitéte travaillée : rythme musical

- Sur un fond musical, demandez à votre enfant de réaliser différents mouvements (montée de genoux, sautiller, talon-fesse, faire des grands cercles avec ses bras comme un oiseau, sauter comme une grenouille...)
- Lorsque la musique s'arrête, l'enfant doit s'immobiliser et faire la statue.
- Demandez à votre enfant de danser avec un foulard.

## Les pinces magiques

### Habilités travaillées : coordination, motricité fine

- À l'aide d'épingles à linge, demandez à votre enfant d'attraper des morceaux de tissus éparpillés dans la maison.
- Demandez-lui de les amener à un endroit précis sans les toucher avec les mains.
- Il peut commencer en utilisant les deux mains pour ouvrir et tenir la pince, puis utiliser une main.

## À l'aveuglette

### Habilités travaillées : latéralité, sensibilité

- Les yeux bandés, les mains devant lui, demander à votre enfant de se repérer selon vos indications : droite, gauche, tout droit, recule.
- Sur une couverture, mettre différents objets de différentes textures et lui demander de vous en ramener selon la texture choisie (doux, rugueux, souple...).

## Conseils du petit monstre

Faites de la relaxation avec votre enfant : s'étirer, faire des mouvements doux de yoga, jouer aux étirements des animaux.

Dehors, à l'aire de jeux, demandez à votre enfant de se suspendre à deux bras, à un bras en variant le temps de suspension.

Apprenez-lui à respirer (inspirer/expirer). L'enfant met sa main sur son ventre, il inspire et expire profondément. Il remarquera le mouvement de sa main sur son ventre.



## Bibliographie

LECLERC, Isabelle. 2012. *Jouez avec vos enfants*. Édition Québec-Livre.

BACUS, Anne. 2012. *L'éveil des tout-petits*. Coll. Marabout Pratique. Édition Marabout.

FERLAND, Francine. 2014. *Le développement de l'enfant au quotidien*. Coll. « Pour les parents », 2<sup>e</sup> édition. Éditions du CHU Sainte-Justine.

RIGAL, Robert. 2009. *L'éducation motrice et l'éducation psychomotricité au préscolaire et au primaire*. Presses de l'Université du Québec.

WARNER, Penny. 2005. *Mon enfant joue et apprend 150 jeux et activités pour les enfants de 3 à 6 ans*. Les Éditions de l'homme.