



# PSYCHOMOTRICITE

## Définitions :

*La psychomotricité* concerne le corps et l'esprit dans son ensemble. Il existe un lien étroit entre le corps, le mouvement et la vie psychique.

L'homme est un être psychomoteur : à chaque instant, nous vivons, nous nous exprimons avec notre corps, dans un espace limité et à un moment bien précis dans le temps. Chacun de ces actes témoigne de la manifestation conjointe de ses fonctions intellectuelles, affectives et motrices. La psychomotricité est donc une approche globale de la personne en tant qu'être psychique et moteur.

*Le développement psychomoteur* est le développement de l'enfant dans les domaines :

- de la motricité
- de la prise de conscience de soi et de son corps
- de la prise de conscience de son environnement spatio-temporel et des possibilités de s'y adapter.

Le niveau de développement psychomoteur va tenir compte du degré de maturation de l'enfant dans les domaines précités, par rapport à son âge chronologique.

*L'activité psychomotrice* est la base de tout apprentissage.

Exemple : un enfant arrivera au concept « tasse » dans la mesure où il aura touché, senti cet objet, ou il l'aura manipulé dans tous les sens. Ce lien entre le corps et la fonction intellectuelle l'aide à comprendre qu'il y a un « dedans », que la tasse peut donc être un « contenant » et que cet objet sert à boire. Il en aura vu de différentes couleurs, formes, tailles et matières avant de posséder la notion intellectuelle et verbale de « tasse ».

En fonction du stade de développement de l'enfant, une activité stimulera plus spécifiquement les capacités intellectuelles ou motrices, ou encore son affectivité, tout en agissant sur son développement psychomoteur global.

On parle d'activités psychomotrices lorsque l'on centre l'attention du sujet sur un des instruments de la psychomotricité : le CORPS, l'ESPACE, le TEMPS, ou lorsqu'on les utilise en vue d'un développement, d'une tâche, d'une découverte à effectuer dans un domaine quelconque :

Exemple : on demande à l'enfant de représenter avec son corps différentes formes géométriques (abord de notions spatiales en rapport avec la scolarité). On fait passer une idée, une émotion par l'expression corporelle.

## LE DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

### I. GENERALITES

Le développement psychomoteur se fait en fonction du domaine endogène et du domaine exogène, c'est-à-dire de la physiologie, de l'anatomie et de l'environnement social.



## II. FACTEURS ENDOGENES

Il s'agit de la maturation cérébrale.

- A. Le développement anatomique :  
L'enfant possède toutes les cellules nécessaires à son bon fonctionnement.  
En fonction de la stimulation et du stade de développement, le fonctionnement se met en place.  
Par conséquent, rien ne sert de brûler les étapes.
  
- B. Le développement neurophysiologique :  
Il s'agit du processus de myélinisation. Au départ de sa vie, le nouveau-né possède un réseau nerveux déjà très élaboré mais partiellement en état de marche.  
La gaine de myéline qui entoure les nerfs et qui a pour fonction de faciliter la transmission de l'influx nerveux n'est pas terminée. La myélinisation se poursuit pendant l'enfance, entraînant une progression dans les domaines moteur, cognitif et perceptif. La myélinisation s'achève vers l'âge de 12 ans.
  
- C. Le développement neuro-moteur :  
Le système neuro-moteur devient efficient avec la maturation cérébrale et à force de stimulations extérieures.

III. FACTEURS EXOGENES : Un milieu stimulant.

IV. LES DIFFERENTES CONDUITES PSYCHOMOTRICES Ou comportements psychomoteurs.

- A. Les conduites motrices de base :
  - 1. La coordination dynamique générale  
Marche, course, saut, passage d'obstacles...
  
  - 2. La coordination oculomotrice
    - oculo-manuelle : enfiler des perles, jeux de quilles, billes, nœuds de chaussures, basket...
    - oculo-pédestre : marcher sur des plots, football, sauter d'un cerceau à l'autre...
    - oculomotrice globale : traverser un cerceau, se glisser entre les barreaux d'une échelle...
  
  - 3. Le contrôle postural  
Il s'agit de l'ensemble équilibré des contractions musculaires qui permettent le maintien de la position debout ou de toute autre position, laquelle sera le support d'une activité motrice. Son effet est de lutter contre la pesanteur.



Le tonus postural s'ajuste en fonction de la position de la tête ou d'un déplacement du corps (le transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre) ou encore en fonction de mouvements segmentaires.

- 3 mois : soutien de la tête
- 6/8 mois : position assise
- 9/12 mois : quatre pattes, ramper,
- 14 mois : marche
- 3-4 ans : faire la brouette à deux...

## B. Les conduites neuro-motrices :

### 1. Paratonie

Les paratonies sont l'impossibilité ou la grande difficulté à résoudre volontairement une tension musculaire. La détente globale du corps se fait vers 9 ans.

### 2. Syncinésie

Lors de la réalisation d'un mouvement volontaire, on observe une contraction musculaire ou un mouvement involontaire, inutile et étranger au mouvement demandé.

On distingue 2 types de syncinésie :

-- Les syncinésies toniques : raidissement plus ou moins prononcé d'un ou plusieurs groupes musculaires pendant l'exécution d'un mouvement volontaire.

Exemple : lors d'un shoot sur un ballon, l'enfant serre le poing du même côté, tirer la langue en écrivant.

-- Les syncinésies cinétiques, ou d'imitation : mouvement imitatif d'un membre à l'occasion d'un mouvement volontaire.

Exemple : lors d'une circumduction du pied, la main du même côté trace aussi un cercle, ouvrir la bouche quand on se maquille les yeux, sursauter lors d'un bruit ou d'une sensation tactile.

Les syncinésies sont normales chez le petit enfant. Elles diminuent au fur et à mesure de l'aisance des mouvements et de la possibilité de les dissocier. Vers 12 ans, les syncinésies d'imitation doivent avoir disparu. Beaucoup d'enfants présentent encore des syncinésies toniques. Celles-ci vont disparaître après cet âge mais certaines peuvent subsister à l'âge adulte, c'est alors le signe d'une difficulté de dissociation des mouvements.

Pour lutter contre les syncinésies, il faut :

- un maximum d'expériences motrices
- des exercices de dissociations de mouvements
- la relaxation, la prise de conscience du corps.

### 3. Latéralité

La latéralité est la préférence d'utilisation d'une des parties symétriques du corps : main, œil, oreille, jambe.

La latéralisation est le processus d'acquisition de la latéralité.

C'est l'ensemble des éléments qui, au cours de la maturation de l'enfant, conditionne la latéralité :

Ces éléments peuvent être d'origine interne : facteurs génétiques, neurologiques, maturatifs...



Ils peuvent être d'origine externe lorsqu'il s'agit de facteurs sociaux, environnementaux...

La latéralité est l'étape intermédiaire entre le schéma corporel et la structuration spatiale.

La latéralisation est achevée vers 7 ans.

C. Les conduites sensorielles :

Ce sont les conduites relatives au toucher, à la vue, au goût, à l'odorat et à l'ouïe. Elles sont la conséquence d'une prise d'information permanente du système nerveux central au niveau du système nerveux périphérique.

D. Les conduites perceptivo-motrices :

Ce sont les conduites relatives au schéma corporel.

Le schéma corporel est de l'ordre de l'endogène, c'est la connaissance que l'on a de soi en tant qu'être corporel, c'est-à-dire :

- nos limites dans l'espace (morphologie...)
- nos possibilités motrices (rapidité, souplesse...)
- nos possibilités d'expression à travers le corps (attitude, mimiques)
- les perceptions des différentes parties de notre corps
- le niveau verbal des différents éléments corporels
- les possibilités de représentation que nous avons de notre corps (au point de vue mental ou au point de vue graphique).

Le schéma corporel comprend donc l'image interne (kinesthésique) et l'image visuelle que nous avons de nous-même.

Le schéma corporel se développe sur trois axes : CORPS – ESPACE – TEMPS

- L'espace est le facteur exogène dans la prise de conscience du schéma corporel.
- Le temps, le rythme et la prise de conscience du temps en sont un autre facteur.

La triangulation du corps, de l'espace et du temps par l'écoute, l'intégration, l'assimilation et la reproduction mènent à la bonne connaissance du schéma corporel.

E. Les conduites affectivo-motrices (l'état d'âme)

Elles regroupent l'endogène, l'exogène, la sensibilité, l'émotivité et l'histoire.

Elles comprennent les mouvements ou situations pour lesquels l'enfant éprouve du plaisir.

Elles sont variables en fonction de son âge et de son stade de développement.

Exemple : entre 3 et 7 ans, l'enfant rampe et roule par terre. Ces mouvements favorisent les sensations internes et proprioceptives pour aider l'enfant à percevoir son corps.

Proprioception : sensibilité qui renseigne sur la position relative des parties du corps, sur les déplacements segmentaires. Les récepteurs se trouvent principalement dans les muscles, les tendons, les aponévroses, les capsules et ligaments articulaires et dans le labyrinthe de l'oreille interne.