



Pic et Sam ont la bougeotte

DANS LE CADRE DU PROJET : ERGOTHÉRAPIE AU PRÉSCOLAIRE



Centre de santé et de services sociaux
Pierre-De Saurel



Auteure

AUDREY-CLAUDE BENOIT

Ergothérapeute du projet « Ergothérapie au préscolaire »

En collaboration avec

NADIA LAMBERT

Ergothérapeute au CSSS Pierre-De Saurel de Sorel-Tracy

SONIA LEMOINE

Psychoéducatrice à la Commission scolaire de Sorel-Tracy

MARTINE RONDEAU

Directrice adjointe des services éducatifs à la Commission scolaire de Sorel-Tracy

Partenaires

NATHALIE CHÉNIER

CSSS Pierre-De Saurel (département ergothérapie)

MARTINE RONDEAU

Commission scolaire de Sorel-Tracy

Mannequins photographiés

Thomas Gadoury, Charlie Grenier, Juliette Grenier,
Alexe Dufault, Raphaël Dufresne

Conception

Agence CAZA

Photographie

NATH B

Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.



LE PROJET « ERGOTHÉRAPIE AU PRÉSCOLAIRE »

Le projet « ergothérapie au préscolaire » vise à favoriser le développement des habiletés sensori-motrices des élèves du préscolaire. Ce projet consiste en :

- une journée de formation aux enseignantes,
- des blocs d'interventions dans les classes du préscolaire,
- des activités proposées aux parents,
- la trousse d'activités ci-présente.

Ce projet est né d'un projet pilote élaboré par Nadia Lambert, ergothérapeute au CSSS Pierre-De Saurel, avec la collaboration de stagiaires en ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (Patrick Dufour, Marie-Soleil Dupuis, Caroline Lamothe et Audrey St-Arnaud), Sonia Lemoine, psychoéducatrice à la Commission scolaire de Sorel-Tracy et différentes enseignantes (Maryse Majeau, Jeanne Cournoyer, Andrée Duchesneau et Hélène Lévesque).

« L'ergo au présco » a vu le jour grâce à une entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation. Cette entente découle des orientations ministérielles et vise à mieux arrimer les actions des deux réseaux auprès des jeunes.

LA RAISON D'ÊTRE DE CETTE TROUSSE D'ACTIVITÉS

Cette trousse d'activités se veut complémentaire aux autres modalités du projet. Elle s'adresse aux enseignants du préscolaire qui sont reconnus comme des maîtres d'œuvre dans la réalisation d'activités visant à stimuler les différentes sphères du développement de l'enfant. En ce sens, cette trousse d'activités a été créée pour répondre au besoin des enseignants du préscolaire d'avoir des outils concrets afin d'accompagner le développement de l'enfant et soutenir les interventions universelles en matière d'habiletés sensori-motrices. L'ordre dans lequel les activités sont présentées respecte l'approche développementale de l'enfant et les alternatives suggérées sont graduées de la plus simple à la plus complexe.



L'UTILISATION DE CETTE TROUSSE D'ACTIVITÉS

Tout comme le projet « ergothérapie au préscolaire » se voulait une approche de groupe-classe, cette trousse d'activités a été créée dans cette même optique. Elle vise à être utilisée par les enseignants du préscolaire quotidiennement (oserais-je dire!) dans une approche universelle pour le développement sensori-moteur afin de maximiser le potentiel de réussite des élèves. Pour les enseignants qui le désirent, quelques activités pourraient même être transmises aux parents qui sont également des acteurs clés dans la réussite scolaire de leur enfant.

Voici de quelle façon interpréter les activités ci-dessous :

Aire de vie

Pour travailler

Suggestions d'activités

Principale habileté sollicitée

Description de l'activité
(autre(s) habileté(s) sollicitée(s))

- Graduation de l'activité du plus facile vers le plus difficile
- Variante(s) à l'activité*



QU'EST-CE QUE LES HABILETÉS DE MOTRICITÉ FINE ET GLOBALE?

Selon Ferland (2004), « la motricité fine concerne les membres supérieurs (bras et mains) et permet la manipulation, la préhension et l'utilisation des objets. Associée à la vision, elle favorise chez l'enfant le développement de la coordination œil-main. La motricité fine permet à l'enfant d'entrer en contact tant avec les objets qu'avec les gens ».

Plusieurs activités de cette trousse visent à développer des habiletés de motricité fine telles que :

- **Dissociation des doigts;**
- **Manipulations dans la main**
(translation, rotation simple et complexe, déplacement);
- **Coordination œil-main;**
- **Force des doigts.**

Pour ce qui est de la motricité globale, Ferland (2004) la décrit comme étant « la maîtrise du corps de l'enfant [...] pour parvenir à contrer la gravité et à contrôler ses muscles, de sorte qu'il peut graduellement tenir sa tête droite, s'asseoir, se mettre debout, marcher, courir, nager, aller à bicyclette, sauter à la corde ».

Des principes concernant le développement moteur s'appliquent autant pour la motricité globale qui concerne tout le corps que pour la motricité fine qui a trait principalement au mouvement des mains. En voici quelques-uns :

- **Le développement moteur se fait dans une direction céphalo-caudale, c'est-à-dire de la tête vers les pieds.** Par exemple, les bébés apprennent à s'asseoir avant de marcher.
- **Le contrôle des mouvements se développe en premier lieu dans les parties proximales du corps (ex. : tronc, épaule) et ensuite dans les parties distales (ex. : doigts).**
- **Les parties du corps se dissocient de façon progressive.** Par exemple, l'enfant utilise d'abord toute sa main pour prendre un objet et ensuite il utilise seulement son pouce et son index.

Plusieurs activités de cette trousse visent à développer des habiletés de motricité globale telles que :

- **Contrôle postural;**
- **Équilibre;**
- **Posture;**
- **Force;**
- **Amplitude de mouvement;**
- **Coordination bilatérale.**

Plusieurs activités font également appel à des habiletés cognitives telles que :

- **Latéralisation;**
- **Orientation spatiale;**
- **Schéma corporel;**
- **Planification motrice;**
- **Rapidité d'exécution motrice;**
- **Concentration.**

À travers toutes ces activités, on vise ultimement le fonctionnement de l'enfant au quotidien de façon autonome.

La règle d'or de ces activités :
les présenter aux enfants dans une optique ludique et les réaliser dans le plaisir!



REMERCIEMENTS

Il est important de remercier tous ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de cette trousse d'activités afin qu'elle se colle le plus possible à la réalité quotidienne des enseignants.

Merci...

... à Nadia Lambert, ergothérapeute au CSSS Pierre-De Saurel, Sonia Lemoine, psychoéducatrice et Martine Rondeau, directrice adjointe des services éducatifs, pour leur support tout au long de la réalisation de cette trousse d'activités.

... à Jeanne Cournoyer et Chantal Hébert, enseignantes à l'école Saint-Anne-les-Îles, Sylvie Boucher et Louise Gamelin, enseignantes à l'école Au Petit Bois, pour avoir permis de faire l'essai de quelques-unes de ces activités dans leur classe.

... à Andrée Duchesneau, enseignante à l'école Ste-Victoire, Hélène Lévesque, enseignante à l'école Mgr-Prince, Mélanie Durand, enseignante à l'école Saint-Roch, Laurence Crevier et Dominique Leclerc, stagiaires en ergothérapie pour le partage de leurs idées d'activités.

... aux enfants du préscolaire, source d'inspiration et d'émerveillement.

La causerie

Pour travailler

Suggestions d'activités

La posture

- Faire la causerie en position ventrale, appuyé sur les coudes, avec les mains au sol ou au menton.
- Mettre les enfants dos à dos pour qu'ils se transmettent des feuilles ou autres objets (*rotation du tronc*).
- Alors que les enfants sont assis en cercle, leur demander de se rendre au centre du cercle pour parler en se déplaçant :
 - En rampant les deux bras en même temps (*coordination symétrique*);
 - En rampant un bras après l'autre (*coordination asymétrique*);
 - À quatre pattes (*coordination asymétrique des bras et des jambes*).

La force



- Donner un foulard à chaque enfant, qu'il doit faire tourner au-dessus de sa tête lorsqu'on dit par exemple le mot « cheval » dans une histoire racontée (*stabilité de l'épaule*).
- Raconter une histoire en position couchée sur le ventre, appuyé sur les coudes et les avant-bras (*stabilité de l'épaule*).
- Jouer au ballon musical : faire jouer de la musique et demander aux enfants de se passer un ballon lourd en position assise au sol. L'enfant qui a le ballon lorsque la musique est arrêtée doit faire des pompes (« push-up ») au mur ou des redressements assis (« sit up ») au sol pour revenir au jeu (*force des bras, des extenseurs du dos et des abdominaux*).
- Remettre à chaque enfant une balle molle qu'ils doivent serrer et relâcher avec une main (*force de la main*).
- Faire la chaise au mur (dos appuyé contre le mur et genoux pliés à environ 90°) pendant qu'une histoire est racontée (*force des jambes*).

L'amplitude de mouvement

- Lorsque l'enfant nous raconte ce qu'il a fait dans sa fin de semaine, lui demander de le mimer en exagérant le mouvement et en maintenant la position. On peut demander aux autres enfants de le faire également (ex. : faire du ski, cueillir des pommes, faire de la bicyclette (couché sur le dos)).

La causerie

Pour travailler	Suggestions d'activités
La latéralisation	- Assis en rond, lorsqu'un enfant a fini de parler, lui demander de toucher avec sa main droite l'enfant assis à sa gauche pour lui donner le droit de parole.
La dissociation des doigts	- Utiliser des marionnettes à doigts (ou des gommettes sur les doigts) et demander que ce soit le personnage de la marionnette qui parle en bougeant le doigt.
Les manipulations dans la main	- Lorsque l'enfant a parlé, lui demander d'aller porter un sou dans la tirelire (translation). À la fin, compter les sous dans la tirelire pour s'assurer que tous les amis ont parlé. - Donner une ou deux perles à chaque enfant et lui demander de l'insérer dans le fil lorsqu'il adresse la parole (translation). - Utiliser une baguette magique ou autre objet qui donne le droit de parole à l'enfant et lui demander de faire un tour complet de la baguette avec une main avant de commencer à parler (rotation complexe).



La routine du matin

Pour travailler

Suggestions d'activités

Le contrôle postural

- Se déplacer en marchant comme certains animaux :

Singe
(flexibilité)



Phoque
(stabilité épaules)



Oiseau
(coordination)



Ours
(coordination)



- Demander aux enfants de faire l'œuf (couché sur le dos, se mettre en position fœtus jambes pliées et bras autour des jambes) et ensuite l'avion (couché sur le ventre, faire décoller ses mains et ses pieds du sol) en maintenant quelques secondes ces positions.



- Jeu de la planche à repasser : Les enfants se couchent sur le ventre et se soulèvent sur leurs avant-bras. Seuls les pieds et les avant-bras peuvent toucher le sol. L'adulte passe près d'un enfant et fait semblant de repasser un vêtement.



- Faire une routine de motricité globale, c'est-à-dire mettre les enfants en action dans une histoire que vous inventez. Pour un exemple, voir annexe A.

Les routines de motricité globale visent à développer des habiletés motrices comme le contrôle postural, la coordination, l'équilibre en effectuant des mouvements du corps entier.

Ces routines peuvent être intéressantes lorsque le groupe manifeste un besoin de bouger et que le niveau d'attention est plus faible.

La routine du matin

Pour travailler	Suggestions d'activités
L'équilibre	- Demander de faire la statue (se mettre sur un pied) lorsqu'on veut le silence. • Faire la statue les yeux fermés. - Jouer à être au milieu d'une grande tornade ou tempête: l'élève doit garder les pieds au sol pour ne pas s'envoler mais son corps suit celui de l'enseignant qui va dans tous les sens et à différentes hauteurs par rapport au sol. Lorsque les enfants ont suffisamment d'équilibre, l'enseignant leur fait lever un pied du sol.
La force	- Faire déposer les papiers (devoirs, info-parents ou autres) sur une tablette élevée qui demande à l'enfant d'élever son bras au-dessus de sa tête et de se mettre sur la pointe des pieds. - Demander à l'enfant de suspendre son devoir avec une épingle à linge sur une corde.
La latéralisation	- Faire une comptine en croisant la ligne médiane (ex. : pour la chanson tête-épaule-genoux-orteils, toucher la partie du côté opposé à la main) (rythme). - Jouer à la statue où l'enfant doit imiter la posture que vous prenez (ex. : la main gauche sur l'oreille droite, la main droite sur le genou gauche). 
La coordination	- Dans vos comptines, ajouter des mouvements qui demandent de la coordination : • Faire du ski avec le bras et la jambe du même côté (coordination symétrique); • Grimper dans un arbre en élevant la jambe et le bras opposés (coordination asymétrique). - Faire la chanson des jours de la semaine des canards avec des mouvements. Voir annexe B.

La routine du matin

Pour travailler

Suggestions d'activités

Les manipulations dans la main

Les routines de motricité fine font bouger les poignets et les doigts afin de préparer les muscles à travailler en les étirant et les réchauffant. Ces routines peuvent être faites avant des tâches manuelles telles que le découpage, le coloriage et la préécriture.

- Mettre tous les noms des enfants dans un sac fermé avec un cadenas à clé. Un enfant doit l'ouvrir pour piger l'enfant de la journée (**rotation simple**).
- Utiliser une planche ronde avec une flèche au centre sur laquelle l'enfant doit donner une chiquenaude (« pichenotte ») pour déterminer le sujet du jour (**déplacement**).
- À chaque semaine, apprendre une lettre de l'alphabet en langage des signes que vous pouvez trouver sur un moteur de recherche électronique (**dissociation des doigts**).
- Faire une routine de motricité fine pour réchauffer les doigts en leur faisant mimer des superhéros. Pour un exemple, voir annexe C.
 - Dans la routine, penser au principe de développement proximo-distal, c'est-à-dire que vous commencez par des mouvements qui sollicitent les muscles et articulations près du tronc (cou, épaule) et ensuite vers les extrémités (coude, poignet, doigts).

Soyez créatif et inventez d'autres routines pour faire bouger les doigts avec différents thèmes (ex. : la cuisine, les sports, les arts, etc.).



Le travail aux tables

Pour travailler

Suggestions d'activités

La force

- Bricolage du hérisson : Peinturer en brun des cure-dents (en deux fois). Enfoncer des cure-dents dans une patate et décorer la patate (yeux, nez, bouche) (**force des doigts**).

La latéralisation

- Tracer le contour d'objets déposés sur une feuille (ex. : plat de plastique, tasse, brosse à cheveux, règle, etc.) sans changer le crayon de main et en stabilisant l'objet avec la main non dominante.

La coordination bilatérale

- Bricolage de la chenille : Découper 6 cercles de couleurs différentes. Les coller bout à bout. Décorer différemment chaque cercle. Sur un cercle, faire des boules avec du papier de soie en les froissant avec une main seulement (**rotation simple**).

- Rappeler aux enfants d'avoir les fesses au fond de la chaise, les pieds à plat au sol et les coudes sur la table (posture);
- Mettre nos mains par-dessus celles de l'enfant ou utiliser des ciseaux pour 2 (à 4 boucles) ;
- Dire « ouvre-ferme » les ciseaux;
- Tenir un petit objet avec les deux derniers doigts (annulaire et auriculaire) de la main qui découpe (dissociation des deux côtés de la main).



Lors du découpage, mettre une gommette sur l'ongle de chaque pouce et mentionner à l'enfant qu'il doit toujours les voir.

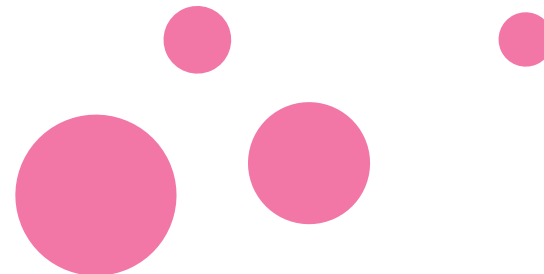
Le travail aux tables

Pour travailler

Suggestions d'activités

L'amplitude articulaire

- Réchauffement des bras (10 répétitions chacun) :
 - Faire les ciseaux avec les bras devant soi (**amplitude articulaire des épaules**);
 - Faire une supination et pronation des mains : alterner les paumes et le dessus de la main sur les cuisses ou le pupitre (**amplitude articulaire des coudes**);
 - Faire comme si on tordait un torchon : alterner la flexion et l'extension des poignets (**amplitude articulaire des poignets**);
 - Faire des étincelles avec les doigts : fermer les mains en un poing et les ouvrir et écarter les doigts rapidement (**amplitude articulaire des doigts**).
- Appuyer le pouce contre l'index de chaque main pour former deux anneaux. Croiser les anneaux. Tirer fort comme si vous vouliez détacher les anneaux (**ouverture de la commissure du pouce requise pour le découpage et l'écriture**).
 - Faire le même exercice avec les autres doigts (pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire).



Le travail aux tables

Pour travailler

Suggestions d'activités

Les manipulations dans la main



- Raconter une histoire aux enfants concernant un lapin qui doit faire ses provisions de carottes (pailles orange) dans des petits pots pour l'hiver. Il ne peut y arriver seul et demande de l'aide aux enfants.
 - Découper des pailles orange en petits morceaux (carottes) (**déplacement en reculant des doigts sur la paille**);
 - Dévisser le couvercle d'un petit pot (**rotation simple**);
 - Prendre tous les morceaux de pailles dans sa paume un à la fois, sans s'appuyer sur son tronc ni sur le pupitre (**translation doigt → paume**);
 - Déposer les morceaux de pailles un à la fois dans le pot (**translation paume → doigt**);
 - Visser le couvercle du petit pot (**rotation simple**) et le remettre au lapin.
- Sur une feuille ayant déjà au préalable des bonhommes avec des bouches tristes faites au crayon de plomb, demander aux enfants d'effacer une bouche triste avec l'efface de leur crayon, de retourner leur crayon À UNE MAIN, de tracer un sourire, de tourner leur crayon À UNE MAIN pour effacer la bouche triste du 2^e bonhomme, et ainsi de suite (**rotation complexe**).

*Pendant l'activité, demander aux enfants de tenir un objet précieux (ex. : étoile) avec les deux derniers doigts de leur main (**stabilisation**).*
- Avec du ruban adhésif, coller deux crayons de bois de couleurs différentes les mines du côté opposé. Demander à l'enfant de colorier d'une couleur, et ensuite de changer de couleur en tournant les crayons avec une main seulement (**rotation complexe**).
- Pâte à modeler
 - Faire des petites boules en roulant la pâte à modeler entre le pouce et un ou des doigts (**rotation simple**);
 - Utiliser de la pâte à modeler dure (**force des doigts**).

Le travail aux tables

Pour travailler

Suggestions d'activités

La force des doigts



- Avec un poinçon, faire des trous dans une feuille sur un chemin de façon aléatoire, et enfiler un fil, une corde ou un ruban dans les trous (**coordination bilatérale**).
- Banderole de l'alphabet : Disposer une grande banderole de papier sur le mur de votre local. Incrire les 26 lettres de l'alphabet. Mettre à la disposition des enfants des revues et des catalogues et leur demander de découper et coller des lettres (trouvées pendant leurs recherches) en dessous de la lettre correspondante.
- Flocon de neige : Découper le contour du flocon de neige. Avec des crayons à colorier, décorer le flocon au verso de la feuille (côté sans ligne). Plier sur la ligne 1, ensuite 2 et finalement 3. Découper sur les lignes des triangles. Déplier le papier et obtenez un flocon de neige (modèle en annexe D).
- Demander à « l'élève de la journée » d'utiliser un vaporisateur avec de l'eau pour arroser les plantes de la classe ou faire apparaître un dessin sur une feuille à cet effet.

La coordination œil-main

- Sur leur feuille, coller des « Wikki Stix » pour délimiter les trottoirs. Demander d'écrire des lettres qui ne dépassent pas les trottoirs (a, c, e, i, m, n, o, r, s, u, v, w, x, z).
 - Utiliser le « Wikki Stix » pour faire des lettres/chiffres (**formation des lettres**).

Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

Le contrôle postural

- Papier qui roule : Donner une feuille de papier à chaque enfant et leur demander de la chiffonner avec seulement leur main dominante, sans s'aider de l'autre main ni du tronc (**dissociation des doigts**). Demander aux enfants de se placer à la ligne de départ à quatre pattes. Au signal, ils doivent pousser leur boule de papier avec la partie du corps nommée (tête, coude, genou, nez, etc.) jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Jouer à « twister ». Vous aurez besoin de faire plusieurs tapis « twister ». Faire des équipes de 6 joueurs et donner un numéro de 1 à 6 aux élèves dans chaque équipe. Donner des consignes : ex. : « numéro 1 mettre le pied droit sur un rond rouge » (**discrimination gauche-droite**).
- Le dé animal : Sur un dé géant en mousse, coller une image des 6 animaux suivants : singe, crabe, serpent, cheval, lapin, grenouille. Demander à un enfant de brasser le dé et ensuite à tous les enfants de se déplacer selon cet animal. Alternner les enfants qui brassent le dé.
 - Mettre des bracelets de couleur aux enfants pour les aider à différencier la gauche (ex. : bracelet mauve) et la droite (ex. : bracelet orange).



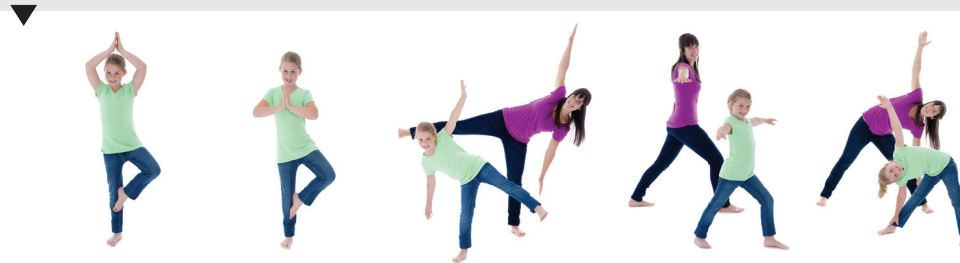
Ateliers dirigés

Pour travailler

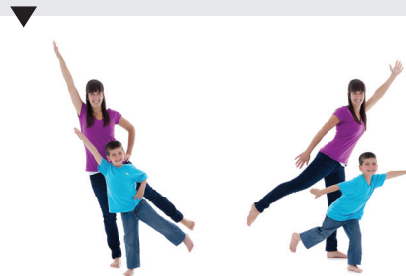
Suggestions d'activités

L'équilibre

- Positions statiques inspirées du yoga : Demander aux élèves de maintenir les positions.
 - Prendre appui sur un mur;
 - Sans appui au mur.



- Positions d'équilibre dynamiques :
 - Demander à l'élève de se placer debout, en appui sur une jambe. Il balance l'autre jambe de l'avant vers l'arrière avec la plus grande amplitude possible sans jamais poser son pied au sol.
 - Demander à l'élève d'allonger un bras vers le haut et vers l'avant et d'allonger la jambe du même côté vers l'arrière. Maintenir cette position et répéter de l'autre côté. L'activité peut également être réalisée en allongeant bras et jambe inversés ou en allongeant sur les côtés du corps plutôt que devant et derrière.
 - Prendre appui au mur;
 - Mettre les mains sur les hanches, faire seulement les mouvements des jambes;
 - Faire les mouvements avec les bras.



Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

L'équilibre



- Jean dit (avec un gros ballon) : Jouer à « Jean dit » en utilisant un gros ballon et en prenant différentes positions. Quand on ne dit pas « Jean dit » et qu'un enfant fait le mouvement quand même, il devient l'animateur.

- Lever le ballon avec les deux mains au-dessus de la tête (**force bras**);
- Assis sur le ballon, bondir (**équilibre**);
- Assis sur le ballon, faire des ronds avec le ballon (**équilibre**);
- Assis sur le ballon, se pencher de chaque côté (**contrôle postural**);
- Se coucher sur le ventre sur le ballon, amener les mains vers l'avant.

Emprunter les gros ballons du gymnase pour les utiliser en classe pendant une courte période de temps (pendant la causerie par exemple).

- Avec un ballon sauteur, les enfants doivent faire une répétition de sauts sur place ou sur des points. L'élève peut s'imaginer que chaque point sur lequel il doit se rendre est une petite souris ou une marmotte qui essaie de sortir de son trou et qu'il doit l'écraser!

- Aller plus rapidement;
- Sauter plus haut.

- Les échasses : Former des équipes de trois enfants. Deux enfants de chaque équipe sont sur une ligne, et l'autre enfant est sur une ligne en face de cette dernière à quelques mètres de distance. L'enfant 1 se rend jusqu'à l'enfant 3 avec les échasses et lui remet celles-ci. L'enfant 3 se rend jusqu'à l'enfant 2 avec les échasses, lui remet et ainsi de suite.

Utiliser les échasses pour se déplacer dans la classe.



- Balle en équilibre : Diviser la classe en équipes d'environ quatre à neuf enfants. Le premier joueur de chaque équipe maintient une balle sur une raquette, se rend jusqu'à la ligne de fond, et revient. Ainsi de suite pour toute l'équipe. La première équipe à terminer gagne (**coordination œil-main**).



Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

La force



- Ballon suisse musical : Se mettre debout en rond et se passer le ballon suisse (ou tout autre matériel lourd) d'une personne à l'autre les pieds fixés au sol qui ne bougent pas. Lorsque la musique arrête et que c'est nous qui avons le ballon on s'assoit au sol.

- Augmenter le poids des ballons;
- Regarder à l'extérieur du rond (demande une plus grande rotation du tronc).

- Planche à roulettes : Diviser la classe en 2 groupes. Un groupe doit se déplacer avec la planche à roulettes et rejoindre l'ami devant lui pour lui donner la poche de riz. L'ami de l'autre groupe rapporte la poche de riz à la ligne départ :

- Assis en indien, avec les bras (*force bras*);
- Couché sur le ventre, avec les bras et les pieds (*forces bras et pieds*);
- Couché sur le ventre et les pieds relevés du sol, avec les bras (*force des bras et extenseurs du bas du dos*).

Se procurer des planches à roulettes en classe pour les déplacements de l'aire de causerie au vestiaire.

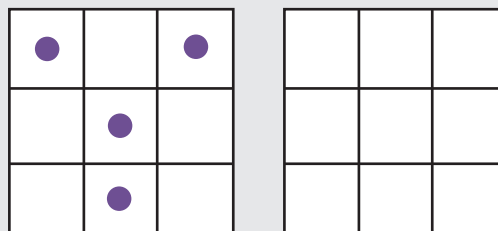
Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

La stabilité des épaules

- Faire des activités en position couchée sur le dos, sur le côté ou dessous une chaise. Par exemple, coller dessous la chaise des élèves un modèle quadrillé avec gommettes dessus que l'enfant doit reproduire à côté avec des gommettes (*orientation dans l'espace*).



- Prendre des chaises plus hautes.
Faire des activités de tracés ou labyrinthes avec leur crayon dans cette position.
- Avec une canne à pêche, un enfant pêche une lettre aimantée dans un bol au-dessus de l'épaule. Il la dépose sur la même lettre sur la nappe de vinyle (sur laquelle on y retrouve toutes les lettres écrites avec un crayon permanent) (*concept du « pareil »*).
 - L'enfant nomme la lettre et demande aux amis de l'aider si cela est trop difficile;
 - L'enfant trouve un mot qui contient le son de cette lettre;
 - L'enfant trouve un mot qui commence par cette lettre;
 - Tous les enfants font le mouvement de la lettre dans l'air avec leur bras.
- Jeu de course à relais : Diviser la classe en deux groupes. Le premier joueur de chaque équipe se couche à plat ventre derrière la ligne de départ. Au signal il rampe en avançant jusqu'à la ligne de fond, prend une poche de sable et revient de reculons en rampant vers la ligne de départ. Le deuxième joueur refait le même trajet et ainsi de suite pendant 5 minutes. L'équipe gagnante est celle qui a rapporté le plus de poches de sable.
Pousser avec ses mains un ballon suisse qui doit rester au sol jusqu'à la ligne de fond.

Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

La latéralisation

- Le chef d'orchestre : L'enseignant est le chef d'orchestre et demande aux enfants de choisir des positions.
 - Choisir des positions croisées (croiser les bras devant soi, au-dessus de sa tête, à genou; croiser les jambes; croiser les doigts);
 - Choisir des positions sur un pied;
 - Choisir des positions asymétriques (ex. : main droite sur la tête et main gauche sur le genou gauche).

Choisir un enfant pour faire le chef d'orchestre.

L'orientation spatiale

- BINGO : Jouer au BINGO
 - En équipe;
 - Seul.
- Les fleurs et les papillons : La moitié des enfants font les fleurs et l'autre moitié les papillons. Les fleurs restent à la même place, mais peuvent bouger leurs bras, tête, tronc, etc. au rythme de la musique. Les papillons se déplacent dans la salle au rythme de la musique. Lorsque la musique arrête, les papillons doivent se placer en avant, en arrière, à gauche ou à droite d'une fleur. Échanger les rôles par la suite.

Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

La coordination



- Empilage de blocs : Diviser la classe en deux groupes. Au signal, le premier joueur prend un bloc, va le porter à la ligne de fond et revient. Le deuxième joueur fait de même mais en empilant son bloc sur celui du premier. Si une tour s'effondre, l'autre équipe est la gagnante.

Utiliser des marches d'animaux pour se rendre à la tour avec le bloc et pour revenir.

- Jeu de poches : Diviser la classe en deux groupes. Donner le même nombre de poches à chaque groupe. Les faire lancer une poche dans le jeu chacun leur tour. Le premier groupe à avoir lancé toutes ses poches **DANS LES TROUS DU JEU** gagne.

- Demander aux enfants d'écrire sur une feuille le score qu'ils ont obtenu.

- L'élève doit se déplacer à quatre pattes en soufflant sur un petit animal en papier ou sur une balle pour la faire avancer jusqu'à la ligne d'arrivée (ex. : traversée de la jungle). Des petits objets peuvent être disposés sur le chemin (ex. : nourriture pour l'animal, sa maison, son bébé, etc.) et l'élève les récupère dans une main et doit les conserver.

- L'élève doit lancer une balloune dans les airs et tourner sur lui-même avant qu'elle revienne sur lui et qu'il l'attrape. Le tour sur soi-même peut être remplacé par taper des mains dans son dos, taper dans les mains de son ami, sauter dans les airs ou même s'asseoir au sol et récupérer la balloune en position assise.

- Utiliser un foulard;
- Utiliser une balle qu'on lance sur le mur.

- Lancer et rattraper un foulard :

- Le lancer et le rattraper à deux mains;
- Le lancer et le rattraper de la même main;
- Le lancer avec une main, le rattraper avec l'autre main;
- Le lancer, s'asseoir et le rattraper.

Apprendre les lettres ou les chiffres avec le foulard : demander aux enfants de faire le mouvement de la lettre dans les airs avec le foulard à la main.

Ateliers dirigés

Pour travailler

Suggestions d'activités

La coordination



- Les cerceaux (2 circuits) : Diviser la classe en deux équipes. Demander aux élèves d'aller de l'autre côté du circuit de cerceaux en sautant à tour de rôle avec les pieds écartés-rapprochés dans les cerceaux.

- Sauter à 2 pieds partout;
- Sauter à un pied (pied dominant) lorsqu'il n'y a qu'un cerceau (équilibre);
- Sauter à un pied (pied non dominant) lorsqu'il n'y a qu'un cerceau (équilibre);
- Sauter avec une poche de riz sous une ou les deux aisselles (force jambes).

Faire un jeu de marelle avec des craies à l'extérieur.

- Utiliser trois instruments de musique. Lorsqu'on joue du premier instrument de musique, les enfants doivent se déplacer en sautant les deux pieds en même temps (lapin) (**coordination, équilibre, force jambes**). Lorsqu'on joue du deuxième instrument de musique, ils se déplacent en crabe (**stabilité épaules**). Lorsqu'on joue du troisième instrument de musique, ils marchent. Quand un enfant ne respecte pas la consigne, il s'assoit au sol. Le jeu se termine lorsqu'il reste seulement un enfant debout.

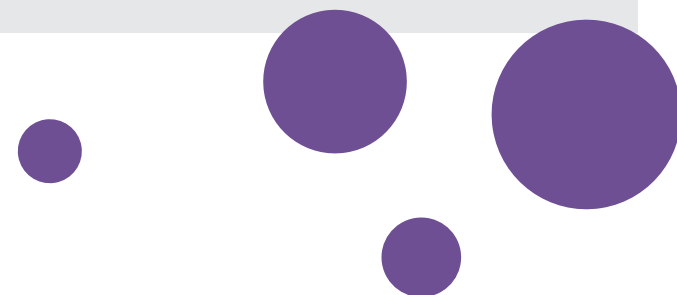
- Sauter sur une jambe (**équilibre**).

Varier le nombre d'instruments, et par le fait même les consignes, ainsi que le rythme (ex. : instrument joué plus vite, déplacements plus rapides).

- Deux élèves sont assis face à face, les jambes allongées et les pieds collés ensemble. De chaque côté d'eux se trouve un ballon qu'ils s'envoient en utilisant une seule main (ballon du côté droit est reçu et envoyé par la main droite et même chose pour la main gauche) (**dissociation gauche-droite**).

Ateliers dirigés

Pour travailler	Suggestions d'activités
La force des doigts	- Épingles à linge représentant les 26 lettres de l'alphabet et 26 cartes (ou plus) d'images/ mots à associer à la bonne épingle. Les enfants doivent accrocher leur carte à la bonne lettre en l'épinglant sur la corde à linge.
Le schéma corporel	- Les élèves sont assis en rond autour d'un parachute ou d'un drap. Un élève entre sous le morceau de tissu et doit mettre une partie de son corps en évidence. Les autres élèves devinent quelle est la partie que l'élève montre. L'activité peut également être réalisée à l'inverse : les élèves autour du cercle demandent à l'élève du milieu de montrer une partie précise de son corps (montre ton bras droit, ton genou gauche, tes deux pieds). - Les élèves circulent librement dans l'espace disponible. Au signal de l'enseignant, ils doivent trouver un ami et joindre la partie du corps demandée dans la consigne. Par exemple, lorsque l'enseignant crie « dos », l'élève doit trouver un ami et aller coller son dos sur le sien. • Dire deux consignes, ex. : « se donner la main et mettre l'autre main sur sa tête »; • Préciser quel côté, ex. : « pied gauche » (<i>discrimination gauche-droite</i>). - Les élèves sont couchés sur le dos, les yeux fermés. L'enseignant circule entre eux et nomme des consignes de mouvements qu'ils doivent réaliser. Par exemple, lever son bras gauche, plier les deux genoux, allonger ses bras au-dessus de sa tête, etc.



Jeux libres

Pour travailler

Suggestions d'activités

La latéralisation



- Rassembler différents objets qui ont une droite et une gauche (soulier, gant, modèle de main/pied, etc.). L'enfant doit les ranger dans deux bacs identifiés « gauche » et « droite ».

Transitions

Pour travailler

Suggestions d'activités

Le contrôle postural

- En position debout, s'étirer en élevant les bras le plus haut possible vers le ciel et en se mettant sur la pointe des pieds.
- Faire le chat : À quatre pattes au sol, arrondir le dos et creuser le dos (environ 5 fois).



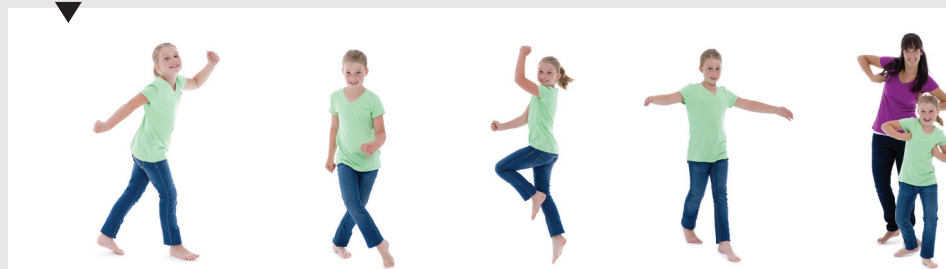
Transitions

Pour travailler

Suggestions d'activités

L'équilibre

- Se déplacer en adoptant différentes démarches : en pas de souris ou en pas de géant, en pas croisés ou en gambadant, en ballerine (sur la pointe des pieds), en canard (pieds ouverts et mains aux aisselles), en crabe (quadrupède inversé), en petit bonhomme, etc.



- Se déplacer d'un endroit à un autre en ligne droite avec les yeux fermés.
 - Fermer un œil;
 - Fermer les deux yeux avec un ami qui nous tient par la main et nous guide;
 - Fermer les deux yeux sans guide.
- Se déplacer sur différentes surfaces au sol (tapis, coussins, poutre, etc.).
- Faire circuler les élèves sur des lignes de ruban autocollant d'abord larges, puis plus étroites. Coller le ruban d'abord sur le plancher et ensuite sur des tapis (surface instable).
 - Faire circuler les élèves sur un parcours de disques d'équilibre ou de pièces de mousse variées pour se rendre par exemple du tapis de causerie au vestiaire;
 - Faire circuler les élèves sous différents obstacles (corde, bâton, table, chaise, parachute).

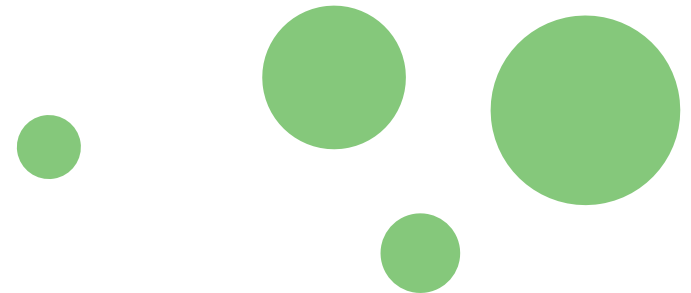
Transitions

Pour travailler

Suggestions d'activités

La coordination bilatérale

- Demander aux enfants de se déplacer en faisant le poisson : couché sur le ventre au sol, avec les bras et les jambes au sol.
 - Les bras et les jambes qui font les mouvements en même temps (**coordination bilatérale**);
 - Le bras droit et la jambe droite suivis du bras gauche et de la jambe gauche (**coordination symétrique**);
 - Le bras droit et la jambe gauche suivis du bras gauche et de la jambe droite (**coordination asymétrique**).
- La traversée de la rivière à relais : Remettre à chaque élève deux cartons (ou autres objets en guise de roches). Pour se rendre, par exemple de leur pupitre au vestiaire, ils doivent traverser la rivière en marchant uniquement sur leurs roches (carrés de carton). L'élève dépose un carré au sol et met son pied dessus, dépose l'autre carré devant et met l'autre pied dessus, récupère le premier carré et le place devant et ainsi de suite.



Collation

Pour travailler	Suggestions d'activités
Les manipulations dans la main, la force des doigts	- La collation est un excellent moment pour travailler les habiletés de motricité fine de l'enfant à différents niveaux. Par exemple, l'enfant force pour ouvrir sa compote de pommes ou travaille ses manipulations dans la main (translation) lorsqu'il insère la paille de sa boîte à jus.
La stimulation sensorielle tactile	- Chaque jour de la semaine, utiliser un objet différent pour se laver les mains. Par exemple, le lundi utiliser une éponge, le mardi une débarbouillette, le mercredi une houppette, le jeudi une petite brosse et le vendredi utiliser les mains seulement. Pourquoi ne pas demander à votre ami du jour de sortir cet objet le matin?

Récréation

Pour travailler	Suggestions d'activités
La planification motrice	- Découper les images de différents vêtements requis pour aller à l'extérieur en hiver. Les placer en ordre sur un carton. Si nécessaire, le coller près de son crochet au vestiaire. - Jouer à « Jean dit » pendant que les enfants s'habillent pour aller dehors. Par exemple, « Jean dit, mettez votre salopette », « Jean dit, mettez vos bottes », ...
La coordination bilatérale	- Jouer avec des déguisements sur lesquels il y a des fermetures-éclair, des boutons, des lacets, etc... que l'enfant doit attacher. - Accrocher des vêtements de poupée sur une corde à linge avec des épingles à linge en demandant aux enfants de bien attacher les boutons, fermetures-éclair, etc. (force des doigts).



Récréation

Pour travailler

Suggestions d'activités

La coordination bilatérale, la planification motrice, les manipulations dans la main et l'organisation spatiale

- Faire une boucle :
 - Se mettre à côté de l'enfant. Faire un modèle visuel en exécutant les mêmes étapes que l'enfant et donner les indications verbales suivantes.
 - Pour le nœud : un lacet s'en va de l'autre côté du soulier, et l'autre de l'autre côté. Le lacet du DESSUS fait une culbute dans le trou.
 - Pour la boucle : je fais une oreille de lapin avec ma main droite (droitier). Avec l'autre main, je prends le lacet et j'enroule un foulard autour de l'oreille. Je rentre une partie du foulard dans le trou où se trouve mon pouce. Je tire sur les deux oreilles de lapin.

La rapidité d'exécution (habillage)

- Créer un bac de transition dans lequel vous y mettez plusieurs petits jeux simples disponibles dans des magasins à 1 \$. Lorsque l'enfant a terminé de s'habiller, il a le privilège d'explorer le contenu de ce bac. Changer le matériel lorsque l'intérêt des élèves est diminué.



Relaxation

Pour travailler

Suggestions d'activités

La concentration et la gestion du stress

- L'oiseau à genoux : Assis sur ses fesses, les bras le long du corps, on lève les bras tout doucement en inspirant et on les abaisse en expirant. On le fait plusieurs fois.

Faire la relaxation avant une tâche qui demande un niveau élevé de concentration ou après le dîner pour remplacer la sieste.

- Le parapluie : Couché sur le dos, on demande aux enfants de mettre les mains sur le ventre (ou de déposer un petit toutou léger) et d'écouter leur respiration. On leur dit d'imaginer un parapluie dans le ventre qui s'ouvre quand on inspire et qui se referme quand on expire.

- Relaxation à deux : Les élèves sont en équipe de deux, l'un est couché au sol sur un tapis et a les yeux fermés alors que l'autre sera le responsable de la relaxation et suivra les consignes de l'enseignant pour faire relaxer son ami. Demander aux élèves de soulever les bras/jambes (ensembles ou séparés) de leur ami, de les tirer légèrement comme s'ils voulaient les étirer, de leur faire faire des petits ronds ou de grands mouvements, de les frotter puis de les relâcher. Préciser que l'activité doit être réalisée tout en douceur pour ne pas avoir de douleur! Ensuite échanger les rôles de chacun.

- Demander aux élèves de coucher leur tête sur leur pupitre et fermer leurs yeux. Ils doivent écouter les bruits qu'ils entendent à l'intérieur et à l'extérieur de l'école. Ils doivent ensuite identifier les bruits qu'ils ont entendus.



Annexes





ANNEXE A – LES POMPIERS

1. Tu imagines que tu es un pompier et que tu arrives sur le lieu d'un incendie

- Tu ouvres la porte de ton camion et tu sautes en bas HOP! (sauter les deux pieds en même temps).
- À deux mains, tu prends avec tes deux mains le boyau pour venir le mettre sur ton épaule.
- Tu cours (sur place) vers la maison en feu en tenant le boyau sur ton épaule avec une main.

2. Tu arrives devant la maison... Ouf... il fait chaud! Tu déposes le gros boyau par terre

- Tu tires le boyau vers toi pour le dérouler, tu dois tirer fort! (tirer les deux mains en même temps ou une après l'autre)!
- Une fois qu'il est complètement déroulé, tu prends le bout et le mets sous ton bras en le tenant avec tes deux mains.

3. Tu dois maintenant affronter l'incendie

- Avec le boyau sous ton épaule, tu vises le feu.
- Tes pieds restent collés au sol toujours au même endroit mais tu tournes avec le haut de ton corps pour bien arroser partout (rotation du haut du corps vers la gauche et la droite).
- Tu dois aussi arroser en haut de la maison, et en bas (flexion et extension du tronc).

4. Oh! Il n'y a plus d'eau dans ton camion! Tu te diriges vers la borne-fontaine

- Tu utilises tes grosses pinces pour dévisser le bouchon, tu fais des mouvements de gauche à droite avec une main.
- Tu dois maintenant visser ton tuyau. Tu as une main qui ne bouge pas sur la borne-fontaine et l'autre main visse le tuyau... visse, visse, visse, visse....

5. Ouch! Le camion de pompier vient de rouler sur ton pied! Aïe aïe aïe ...

- Tu sautes maintenant sur un pied, mais attention, pas sur celui qui vient de se faire écraser!

6. Le chef des pompiers te donne congé pour que tu reposes ton pied... Il t'envoie diriger la circulation automobile

- Tu fais circuler toutes les voitures vers toi en faisant des grands cercles vers l'arrière avec tes deux bras en même temps.
- Tu dois ensuite faire circuler certaines voitures vers la droite en faisant des grands cercles avec ton bras droit alors que ton bras gauche fait un signe de stop pour les voitures de l'autre côté.
- Maintenant, tu dois faire l'invers.
- Enfin, tu dois faire ralentir tout le monde avec tes deux bras en même temps que tu allonges et plies devant toi.

7. Le chef des pompiers te félicite pour ton beau travail! Tu peux maintenant aller te reposer sur ton siège dans le camion

- Assieds-toi au sol ou sur ta chaise et ferme les yeux.
- Prends quelques grandes respirations et ouvre les yeux lorsque tu es revenu au calme.

B

ANNEXE B – LA CHANSON DE LA SEMAINE DES CANARDS

CHANSON DE LA SEMAINE DES CANARDS

(Source : www.lamaternelledemoustache.net , modifiée par Audrey-Claude Benoit)

Lundi, les canards vont à la mare, mare, mare
(avancer de trois pas en élevant les genoux)

Mardi, ils s'en vont jusqu'à la mer, mer, mer
(reculer en faisant 3 sauts)

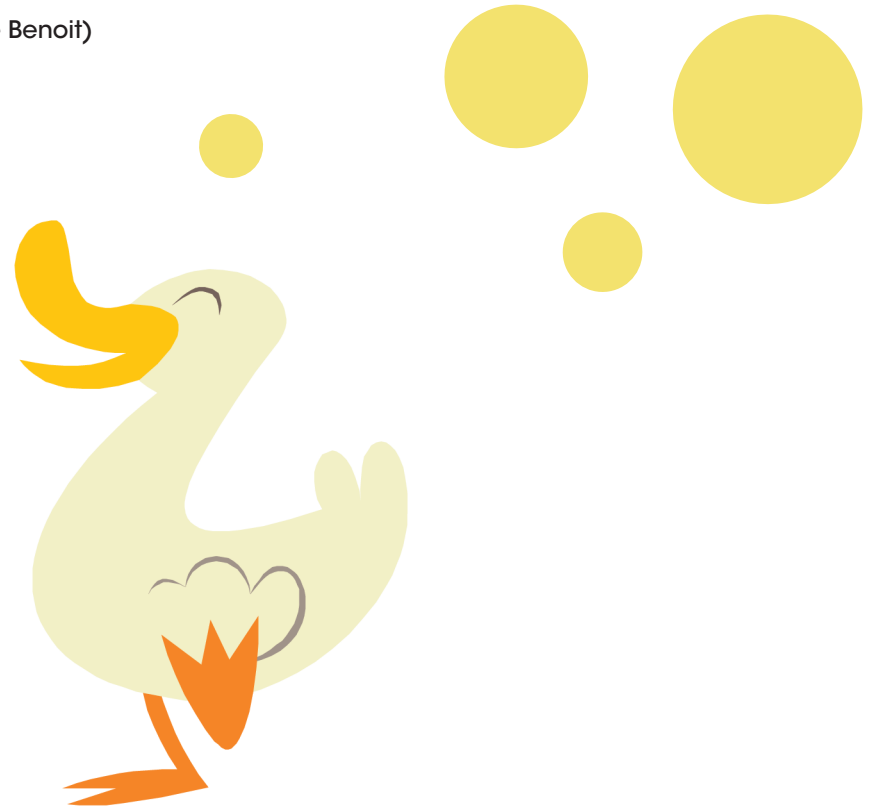
Mercredi, ils organisent un grand jeu, jeu, jeu
(se mettre sur la pointe des pieds, les bras dans les airs)

Jeudi, ils se promènent dans le vent, vent, vent
(faire un tour sur soi-même)

Vendredi, ils se dandinent comme ça, ça, ça
(faire le « twist and shout »)

Samedi, ils se lavent à ce qu'on dit, dit, dit
(se frotter les cuisses avec les mains opposées)

Dimanche, ils se reposent et voient la vie en rose
La semaine recommencera demain COIN-COIN
(faire des becs de canards avec les deux mains)



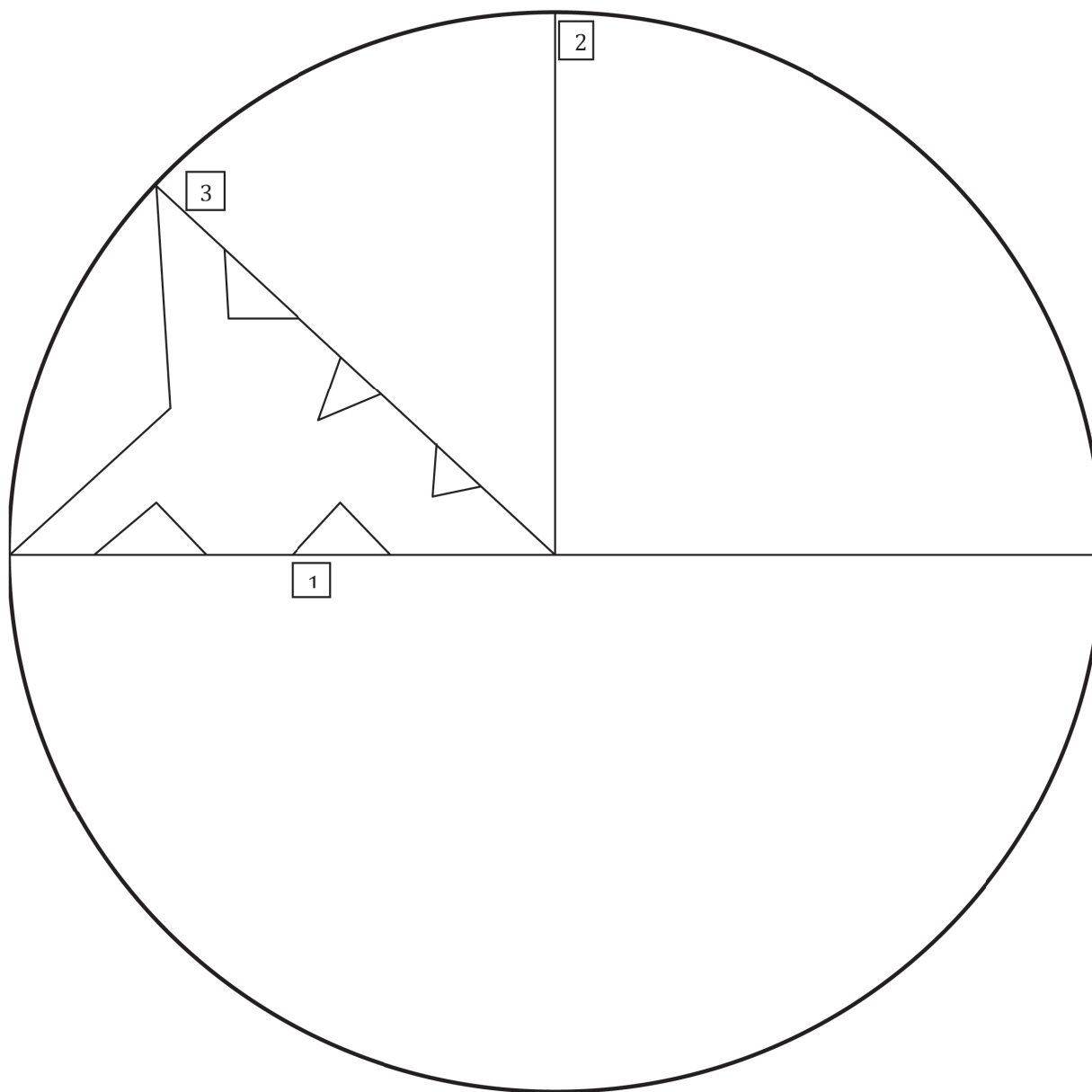


ANNEXE C – LES SUPERHÉROS

- 1. Capitaine America** : L'élève doit mimer de se protéger en exposant son bouclier (son avant-bras) à l'enseignant, un peu comme s'il bloquait les coups d'un adversaire. Répéter l'activité 20 fois et changer d'avant-bras à chaque fois.
- 2. Iron Man** : L'élève allonge ses bras devant lui. Les doigts sont écartés et les paumes sont exposées à l'enseignant. L'élève doit amener ses doigts en poing et ouvrir les doigts de nouveau, comme s'il projette son rayon laser. Répéter l'activité 10 fois les deux mains en même temps.
- 3. Thor** : L'élève fait semblant de tenir le marteau de Thor dans une main. Il mime de faire tourner ce marteau au-dessus de sa tête (rotations du poignet). Faire l'activité pendant 15 secondes et changer de main.
- 4. Spiderman** : L'élève met ses avant-bras à 90° en supination (paumes vers le haut) et colle ses coudes sur son corps. Les mains sont ouvertes. Les deux mains en même temps, l'élève doit coller son majeur et son annulaire ensemble et les fléchir pour qu'ils touchent la paume de la main. Répéter l'activité 10 fois, une main à la fois.
- 5. Exercice final** : L'élève doit faire des cercles avec chacun de ses doigts. Il commence par le pouce, ensuite l'index et ainsi de suite. L'élève peut faire deux doigts en même temps s'il a de la difficulté à dissocier certains doigts. Faire l'exercice pendant 30 secondes.

D

ANNEXE D – LE FLOCON DE NEIGE



RÉFÉRENCES

Ferland, F. (2004). Le développement de l'enfant au quotidien : Du berceau à l'école primaire. Hôpital Ste-Justine, Montréal.

Jacky T., 2002. La maternelle de moustache.
En ligne. <http://jt44.free.fr/>. Consulté le 10 mai 2013.

Les ergothérapeutes de l'IRD PQ (2006). Banques d'activités en ergothérapie. Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, Québec.

Leclerc, D. et Crevier, L. (2013). Développement moteur.
École Saint-Gabriel-Lalemant, Commission scolaire de Sorel-Tracy.



NOTES

