

Psychomotricité et développement du bambin

Dans le cadre du partenariat avec la Salésienne de Paris ce document reprend les fondements de l'approche psychomotrice dans le co-encadrement de la section bambins associant éducateurs et entraîneurs sportifs à une psychomotricienne diplômée et des stagiaires psychomotriciens. Le projet pédagogique a été pensé et construit pour accompagner au mieux le jeune enfant de 3 à 5 ans dans son développement global harmonieux. L'expertise technique et tactique des éducateurs et entraîneurs sportifs conjuguée aux connaissances du développement psychomoteur des enfants de la psychomotricienne et des stagiaires psychomotriciens contribuent à la bonne réalisation de ce projet.

Ce document présente une rapide présentation de la psychomotricité et du développement psychomoteur de l'enfant. Des précisions sur le développement des enfants de 3 à 5 ans permettront d'éclairer l'accompagnement psychomoteur réalisé. Les bénéfices d'un co-encadrement seront présentés. Une liste d'ouvrages complémentaires pour approfondir la psychomotricité est également proposée. Pour terminer un lexique psychomoteur est incluse afin de définir certains termes techniques.

Vision psychomotrice

La psychomotricité, fusion de « psycho » et « motricité », est une discipline reposant sur une prise en compte globale de la personne accompagnée d'une lecture de ses comportements moteurs et cognitifs selon son environnement. Ainsi la psychomotricité s'attache à développer ou à maintenir un lien harmonieux entre le corps et l'esprit. Pour ce faire le psychomotricien agit par l'intermédiaire du corps à travers diverses techniques (détente, stimulation sensorielle, activité physique et sportive, art...) sur les sphères motrices, cognitives mais également psycho-affectives afin qu'elles soient renforcées ou accompagnées dans leurs pleines expressions.

Le psychomotricien accompagne les personnes à tous les âges de la vie selon leurs particularités individuelles dans leur développement psychomoteur harmonieux et leur épanouissement. Cette intervention psychomotrice s'inclue dans un registre préventif, permettant ainsi une pleine expression et un plein accroissement des capacités psychomotrices.

Vision psychomotrice au sein de la Salésienne de Paris

Dans le cadre du partenariat avec la Salésienne de Paris et de notre intervention psychomotrice auprès des bambins, notre action s'apparente à une action de prévention et d'éducation psychomotrice. Notre objectif est d'accompagner le jeune enfant dans son développement harmonieux mais également dans son épanouissement personnel psycho-affectif à travers l'éveil à une activité sportive. La mise en mouvement permet de développer les fonctions psychomotrices élémentaires (tonus*, schéma corporel*, image du corps*, latéralité, motricité globale et fine, espace, temps...) nécessaires au développement global du bambin. Le cadre sportif permet aux enfants de varier et de diversifier les expérimentations et ainsi d'enrichir la connaissance et la maîtrise de son corps dans différents environnements.

C'est en découvrant son corps que l'enfant pourra ensuite découvrir un sport et toutes les caractéristiques techniques et tactiques qui lui sont propres.

Le développement psychomoteur

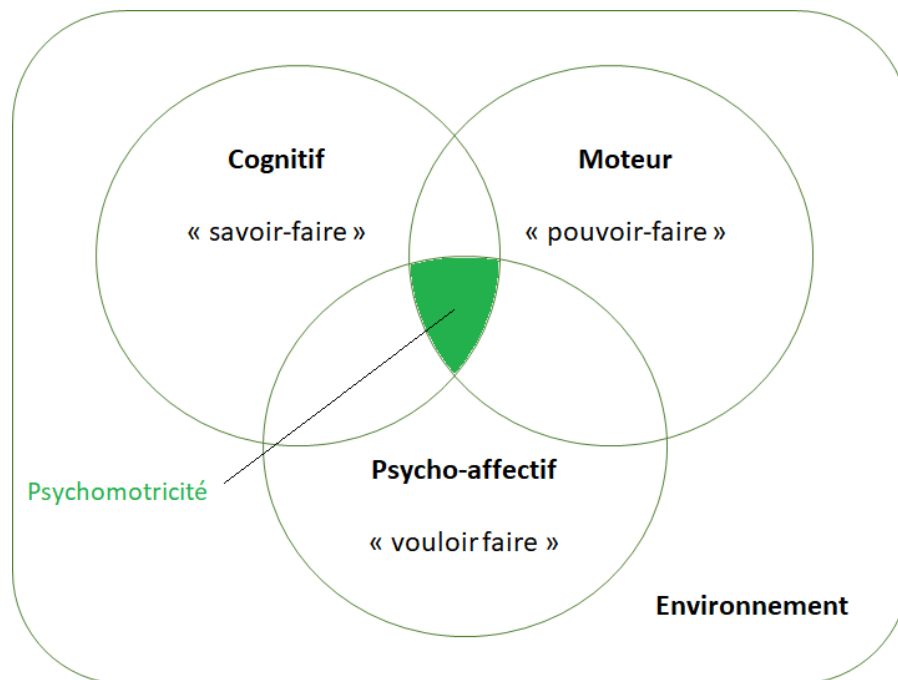
Le développement psychomoteur est un processus en perpétuel évolution de la naissance à l'âge adulte. Il repose sur l'expression des éléments tels que le tonus, la motricité, la cognition... qui s'enrichissent au fil des expériences vécues et des apprentissages qui en émanent. Il s'appuie également sur la construction du psychisme de l'enfant, c'est-à-dire sur l'affirmation de sa personnalité et sur la gestion de ses émotions.

Le développement psychomoteur peut se résumer comme l'interaction et le développement harmonieux des fonctions psychomotrices regroupées dans les sphères suivantes :

- Sphère cognitive : développement intellectuel, compréhension et intégration de notions spatiales et temporelles, attention, concentration, inhibition, raisonnement...
- Sphère motrice : tonus*, coordination, dissociation, équilibre, praxie*, motricité globale et fine...
- Sphère psycho-affective : gestion émotionnelle, représentations corporelles (image du corps* et schéma corporel*)

Le développement de l'ensemble de ces sphères est permis par les relations et les stimulations environnementales. Il est donc primordial de proposer des terrains d'expérimentations divers et variés afin d'enrichir le développement des capacités psychomotrices du bambin.

L'action du psychomotricien s'inscrit alors au centre de ces trois sphères.



Le développement psychomoteur des bambins de 3 à 5 ans

L'intervention psychomotrice au sein de la section bambins est adaptée aux besoins spécifiques du jeune enfant de 3 à 5 ans.

L'activité physique et sportive propose des possibilités d'expérimentations diverses mobilisant l'ensemble des fonctions psychomotrices. Le bambin peut alors y développer son contrôle tonique, sa motricité, ses représentations corporelles et temporo-spatiales. Ces activités sportives effectuées en groupe permettent au jeune enfant de se découvrir, de s'affirmer mais également d'étendre ses relations sociales et la compréhension de ses pairs. Toutes ces découvertes sont effectuées dans un cadre sécurisant et réglementé éveillant le bambin au respect des règles d'activités sportives et de vie en groupe.

Le tonus

Le bambin est en plein processus de maturation, il contrôle de plus en plus son tonus. Il parvient à réguler et ajuster sa force musculaire selon les actions réalisées. Il commence petit à petit à accéder à un relâchement tonique volontaire (détente musculaire). Sa musculature commence à se développer et c'est après 5/6 ans que la station assise est automatisée sans effort. Avant, le maintien de cette posture est coûteux en énergie et en concentration.

Motricité et coordinations

La marche et la course sont particulièrement investies à cet âge. Le bambin aime se déplacer et explorer le monde, c'est d'ailleurs par cette motricité qu'il le découvre et se le représente mentalement. Le jeune enfant perfectionne son équilibre et son contrôle moteur. Les mouvements volontaires sont plus fluides et plus précis, les déplacements diversifiés. Ainsi il saute à pieds joints, à cloche-pied, sautille, fait des pas chassés... Il apprivoise et contrôle de mieux en mieux ses actions sur les objets et de nouvelles praxies sont apprises : il shoot dans un ballon, l'attrape et le lance à deux mains et à une main avec ou sans rebond...

La dissociation des mouvements est également en expansion : il lève un bras puis un autre, tape alternativement un pied puis l'autre au sol...

Sa motricité fine se perfectionne notamment à travers le développement de sa graphomotricité. Cette dernière est permise par le perfectionnement de son contrôle tonique.

Le bambin est également au cœur du processus de latéralisation, la préférence d'utilisation manuelle est en cours d'installation. Il est alors normal que le jeune enfant expérimente une activité des deux mains et il est même nécessaire de l'y encourager afin qu'il développe ses capacités motrices des deux hémicorps. La latéralité manuelle tend à se stabiliser à partir de 6 ans.

Schéma corporel et image du corps

L'enfant investit consciemment et inconsciemment de plus en plus son corps. Il comprend de mieux en mieux les sensations corporelles qu'il ressent, il développe sa conscience et sa représentation de son corps dans l'espace grâce au perfectionnement de sa motricité et de son contrôle tonique. Il s'oriente dans son environnement à partir de son corps, la projection et la décentration ne viendront que plus tard vers 7 ou 8 ans. Son champ lexical du corps s'enrichit preuve d'un investissement corporel grandissant.

Espace et temps

L'espace et le temps sont des notions très abstraites que nous pouvons rattacher à la sphère cognitive du développement psychomoteur. Le bambin tente de les apprivoiser à travers l'action. Il structure son environnement et le temps, les perçoit et se les représente à travers les manipulations et les expérimentations. Petit à petit une représentation mentale se crée, le temps devient de plus en plus objectif à travers l'acquisition de repères temporels : il distingue le passé et le présent, reconnaît les moments de la journée, connaît les jours de la semaine. Il acquiert et développe sa compréhension et son organisation de l'espace en établissant des relations topologiques : de localisation (devant, au-dessus...), de voisinage (loin, près...), d'emboîtement (au milieu, à l'intérieur...), de continuité et de succession (au début, à la limite...). Le bambin se situe dans son environnement et situe les objets par rapport à son corps.

Le groupe

Le bambin aime partager avec ses camarades du même âge des expériences ludiques. Sa sphère sociale s'élargit avec la diversité des expériences (entrée à l'école, activité extra-scolaire). Plus qu'un amusement, le jeune enfant à travers ses interactions avec d'autres se construit, s'individualise et s'autonomise. Grâce à ses relations sociales il développe la compréhension des autres, de leurs sentiments et de leurs comportements, mais également comprend qui il est en tant qu'individu propre. Les prémices de sa personnalité se mettent alors en place. L'investissement et le perfectionnement du langage permettent une meilleure ouverture aux autres.

Psycho-affectif

Entre 3 et 5 ans le jeune enfant s'individualise et une affirmation de soi s'entame progressivement. La meilleure maîtrise corporelle et l'élargissement des relations sociales accompagnent l'enfant dans la reconnaissance, l'interprétation et la gestion des émotions ressenties. Le bambin développe en parallèle ses capacités attentionnelles et une concentration soutenue peut s'étendre sur une durée de plus en plus longue au fil des années.

La motivation est un élément clé dans l'adhésion du jeune enfant à une activité. Le jeu est un élément pleinement investi à cet âge, d'autant plus que l'imaginaire et le langage sont en expansion. Il est primordial de conserver un esprit ludique dans les activités afin de garantir la motivation du bambin.

Un encadrement complémentaire

La section bambin est co-encadrée par des éducateurs et entraîneurs sportifs qualifiés associés à une psychomotricienne diplômée et des stagiaires psychomotriciens. Les savoir-faire techniques et tactiques des entraîneurs et éducateurs conjugués à la connaissance du développement des bambins du psychomotricien permettent de garantir un accompagnement optimal. En effet grâce à cette complémentarité des visions, les professionnels encadrants s'enrichissent mutuellement et étoffent leur accompagnement de nouvelles facettes. Cet encadrement en duo permet d'obtenir un réel bénéfice dans la construction et l'adaptation des activités selon les capacités et les envies des bambins. Il offre également un cadre sécurisant psychiquement et physiquement propice à l'épanouissement et à l'éveil aux premiers gestes techniques sportifs.

Pour approfondir

Si vous souhaitez continuer à approfondir le sujet de la psychomotricité ou obtenir des idées d'activités facilement reproductibles afin d'accompagner votre bambin dans son développement psychomoteur les ouvrages suivants pourront certainement vous y aider. Il est bien entendu que la liste n'est aucunement exhaustive et que d'autres ouvrages ou d'autres sites internet peuvent également être pertinents.

- D'Ignazio, A., & Martin, J. (2018). *100 idées pour développer la psychomotricité des enfants*. Tom Pousse.
- Lacombe, J. (2012). *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans : Approche théorique et activités corporelles*. De Boeck.
- <https://www.bloghoptoys.fr/comment-developper-la-psychomotricite-des-enfants>

*Lexique psychomoteur

Image du corps : représentation et conscience corporelle. A la différence du schéma corporel, l'image du corps est élaborée à travers l'investissement émotionnel et affectif de son corps au fil des expériences. La qualité de cette image aura une incidence sur l'estime et la confiance en soi.

Schéma corporel : connaissance et conscience de son corps à l'état statique ou dynamique. Il regroupe la connaissance du vocabulaire des parties du corps, la connaissance des limites corporelles, la proprioception (connaissance des parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace) et la kinesthésie (sensation interne de la position et des mouvements du corps). L'assimilation du schéma corporel est nécessaire pour le développement de l'aisance motrice et gestuelle ainsi que pour se repérer dans l'espace et le temps.

Tonus : état de tension permanente des muscles. Cette tension est active, involontaire et variable dans son intensité. Elle est le point de départ de la posture et du mouvement

Praxie : un ensemble organisé de mouvements intentionnels réalisés en fonction d'un but. Elle relève généralement de l'exécution de gestes complexes volontaires et conscients issus d'un apprentissage. L'exécution de gestes sportifs techniques sont des praxies.

Lise Chollet

Psychomotricienne D.E