

# LA PSYCHOMOTRICITÉ



## Qu'est-ce ?

Discipline reposant sur la prise en compte globale de la personne. Elle met donc en lien le corps, le cognitif et le psycho-affectif

## A qui s'adresse-t-elle ?



Le psychomotricien aide à tous les âges de la vie selon les particularités de chacun

## Pourquoi ?



Accompagner le développement ou le renforcement des fonctions psychomotrices (motricité, tonus, représentations corporelles, espace/temps, socialisation, psycho-affectif)

## Comment ?

En s'appuyant sur le lien corps-esprit, le psychomotricien vient agir par l'intermédiaire du corps à travers diverses techniques et médiations sur les sphères motrices, cognitives et psycho-affectives





# PSYCHOMOTRICITÉ ET SECTION BAMBINS



Ensemble, **psychomotricien, éducateurs/entraîneurs sportifs** et **stagiaires psychomotriciens** co-encadrent les activités de la section bambins. Grâce aux savoir-faire spécifiques de chaque discipline, un encadrement optimal, adapté aux compétences des jeunes bambins est proposé.

## Pourquoi ?

Le bambin de 3 à 5 ans découvre le monde qui l'entoure par l'action. À cet âge, l'enfant se mobilise, s'investit et apprend à travers le jeu et le mouvement. Il va ainsi multiplier les terrains et les modalités d'activités ludiques. De nouvelles expérimentations corporelles et intellectuelles sont vécues et viennent accompagner le jeune enfant dans son développement moteur, social, intellectuel et psychologique.

Le développement psychomoteur des bambins est en pleine construction. Sa sphère motrice se perfectionne, sa sphère intellectuelle et langagière s'étoffe, sa sphère relationnelle et sociale s'agrandit.

L'éveil et la sensibilisation à la pratique sportive dès le plus jeune âge est une aide précieuse pour accompagner le bambin vers un développement global harmonieux et un épanouissement personnel

## Les objectifs

### Découvrir son corps

- Investir positivement et connaître son corps : schéma corporel et image du corps
- Développer la motricité globale et fine : équilibre, coordination, régulation tonique, praxies sportives...
- Écouter et comprendre son corps : sensations kinesthésiques, proprioceptives...



### Découvrir son environnement

- Enrichir la compréhension et la représentation du monde qui l'entoure et du temps : repères, organisation et perception de l'espace et du temps
- Développer les capacités de communication et d'interaction avec ses pairs et les adultes
- Investir sa sphère amicale et ses relations aux pairs : appartenance à un groupe, collaboration, imitation

### Se découvrir soi-même

- Développer et affirmer sa personnalité
- Accroître son autonomie
- Écouter, comprendre, gérer ses sensations et ses émotions et celles d'autrui
- Améliorer son attention et sa concentration





# LES ACTIVITÉS SPÉCIALES BAMBINS

Dans cette volonté d'accompagnement, la Salésienne de Paris propose six activités sportives. Elles sont adaptées et personnalisées selon les capacités et les sensibilités de chaque bambin grâce à la complémentarité des savoir-faire des encadrants.

## Athlétisme

- Découvrir et développer la connaissance de la discipline et des différentes épreuves : saut en longueur, saut en hauteur, course de vitesse, lancers...
- Développer la motricité et les équilibres statiques et dynamiques : sauts, courses, lancers
- Développer la connaissance et la maîtrise de son corps en mouvement : schéma corporel, coordination, régulation tonique
- Développer la collaboration : jeu de relais, respect des consignes et des infrastructures...



## Basket

- Découvrir et développer la connaissance de la discipline du jeu : sensibilisation et éveils aux règles (touche, panier, nombre de rebonds...)
- Développer la sphère spatiale et temporelle : zones du terrain, placements et déplacements, mouvements de la balle et des coéquipiers...
- Développer la connaissance et la maîtrise de son corps en mouvement : équilibres, coordination oculo-manuelle, schéma corporel, régulation tonique
- Développer la collaboration d'équipe



## Éveil sportif

- Développer la motricité globale : modes de déplacements diversifiés (roulades, sauts, ramper...), coordinations, dissociations...
- Développer la motricité fine : manipulation de cerceaux, de balles
- Développer la motricité libre et l'expression corporelle : danse, imitation, mimes...
- Développer la collaboration et l'autonomie motrice





## Football

- Découvrir et développer la connaissance du jeu : sensibilisation et éveil aux règles (touches, but, passes, équipes et adversaires...)
- Développer la sphère spatiale et temporelle : zones du terrain, placements et déplacements, mouvements de la balle et des coéquipiers...
- Développer la motricité avec et sans ballon
- Développer le sens de l'équipe et du jeu collectif : place dans le groupe, collaboration, adversaires / coéquipiers...



## Tennis

- Développer la connaissance du jeu : sensibilisation et éveil aux règles (point, adversaire, filet, engagement...)
- Développer l'organisation spatiale et temporelle : zone du terrain, trajectoire de la balle, vitesse de déplacement de la balle et du joueur...
- Développer la motricité avec raquette : tenue à une ou deux mains, utilisation de la raquette, accompagner le processus de latéralisation...

