

Bouger pour apprendre: Les six thèmes fondamentaux

Les capacités d'apprentissages sont la partie émergente d'un grand nombre de compétences qui se construisent dès la toute petite enfance. La pratique et la théorie en psychomotricité participent à la compréhension de ce tissage complexe qui a ses origines dans l'expérience motrice, dans un contexte relationnel prédominant.

Dans une classe de 1H-2H, le mouvement en binôme ou en groupe implique d'importantes régulations de la part des élèves et de l'enseignant. Sous le thème de la relation – à soi et à l'autre –, les activités proposées sollicitent les ajustements corporels, l'écoute de l'autre et le dialogue non-verbal. Il est conseillé de les introduire régulièrement.

Portés par le plaisir de bouger, les élèves de quatre à six ans consolident leur posture, développent la perception de leurs sens et leurs habiletés. Ces trois domaines sont étroitement liés et s'étayent les uns les autres. Il est judicieux de mélanger les activités de ces différents domaines.

A travers le temps et l'espace, les élèves améliorent leur conscience et leur capacité d'adaptation à l'environnement. Les activités proposées permettent d'aborder ces notions abstraites de manière ludique et d'apprendre à s'adapter à des contraintes spatio-temporelles.

Un clic sur le thème vous amènera sur le recueil d'activités correspondant

Avec ces six thèmes, l'enseignant aborde et encourage des domaines essentiels du développement psychomoteur des élèves. Ces thèmes ne sont évidemment pas exhaustifs, mais ils sont en lien direct avec les objectifs scolaires des premières années.



La relation

Etre ensemble, dialoguer, se positionner en face ou à côté de l'autre, vivre en proximité: ce sont tant de situations dans lesquelles certains enfants sont encore maladroits.

Particulièrement durant les premières années, l'apprentissage de «l'être ensemble» est primordial. Les possibilités de gestion émotionnelle et de communication avec les autres vont impacter profondément la scolarité de l'enfant. Il est donc important de se donner le temps de se connaître, de mettre des mots sur ce que l'on ressent, de pouvoir se positionner dans différents rôles (écouter-être écouté, regarder-être regardé, etc.). Savoir être en proximité, se toucher de manière respectueuse sont des clés pour l'avenir et le vivre ensemble.

→ [Formes de jeux](#)

La posture

Le tonus postural est la tension qui permet de tenir et moduler la position de l'axe du corps. Cette capacité est à la base de tous les changements et tenues de posture.

Un axe bien constitué permet de tenir assis sans fatigue, de libérer les bras et les mains dans la tâche graphomotrice, les fonctions articulaires, le regard, etc. En donnant la possibilité aux élèves de solidifier leur tonus postural, l'enseignant leur offre un socle nécessaire à toute action du quotidien (parler, dessiner, regarder, etc.).

La proprioception se travaille conjointement au tonus postural. Ce sixième sens est très important, car il est la capacité à connaître, sentir de l'intérieur la position de son corps. La proprioception permet donc d'orienter les postures et mouvements et de les ajuster constamment. Elle donne également une conscience permanente de son corps, même dans l'immobilité, et participe au sentiment de sécurité interne.

→ [Formes de jeux](#)

Les sens

Les sens permettent de capter les informations du monde extérieur. Savoir les traiter sous-entend entre autres de pouvoir différencier avec finesse ce qu'on ressent (qualité, intensité, orientation, etc.) et de trier les informations pertinentes de celles qui ne le sont pas. Devenir un élève attentif nécessite au moins ces deux qualités.

Un bon développement sensorimoteur permet à l'élève, par exemple, de diriger son regard vers l'information pertinente ou lui évite de se trouver trop irrité et distrait par le moindre bruit ou les reflets du soleil sur la fenêtre. L'orientation du regard pour lire ou l'adaptation de la pression pour écrire sont d'autres exemples de l'importance de prendre le temps de mobiliser l'élève dans des explorations sensorielles.

La modulation de son action selon son ressenti est également nécessaire dans la relation à l'autre. A l'école enfantine, on ne compte plus les maladroites liées à un toucher mal régulé, un regard ou une écoute qui s'est perdue «on ne sait où». Elles sont le reflet d'une sensorialité qui se met en place progressivement avec de grandes différences d'un enfant à l'autre.

→ [Formes de jeux](#)

Les habiletés

Etre à l'aise dans son corps va souvent de pair avec une certaine confiance en soi. L'enfant qui a une bonne conscience corporelle et a développé une aisance motrice va pouvoir diriger toute son attention sur ses projets de jeu ou d'apprentissage, car il se sent en sécurité dans son corps.

En proposant régulièrement des activités en mouvement, l'enseignant favorise la mise en place de mouvements de base nécessaires au développement de mouvements plus complexes. De manière simplifiée, les acquis en motricité globale permettent la motricité fine qui est le prérequis du graphisme. Chaque étape est donc importante en elle-même et en préparation de la suivante. L'élève qui peut s'appuyer sur un bon développement psychomoteur est moins fatigable et a une meilleure disponibilité affective et cognitive aux apprentissages.

→ [Formes de jeux](#)

Le temps

Ajuster son mouvement selon un signal, un tempo ou le rythme du groupe est d'une grande richesse pour l'élève. Les activités choisies pour ce thème sont centrées sur deux types de compétences: la capacité à structurer son activité par rapport au temps (compréhension et notion) et la régulation interne de son propre niveau d'activité (adaptation).

Le jeu en mouvement est un excellent support à la compréhension des événements cycliques (par exemple les saisons), à la perception de la durée et à l'acquisition des notions temporelles par la mise en lien entre perception et représentation.

Savoir moduler son niveau d'activité par rapport à la tâche ou au contexte est un grand atout qui peut être travaillé à travers les jeux en mouvement. L'élève va y développer sa capacité à s'activer ou se recentrer de manière adéquate, sans l'aide d'une tierce personne.

Le mouvement en classe est donc un très bon outil pour apprendre le retour au calme, car c'est dans les nuances que l'élève va développer ses moyens de concentration. Tous les jeux avec signaux – sonores, visuels, tactiles – de départ ou d'arrêt sont favorables à ce développement.

→ [Formes de jeux](#)

L'espace

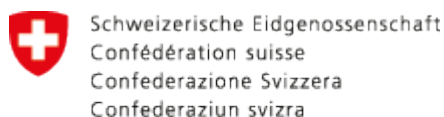
Le jeune enfant découvre en premier lieu l'espace de son corps (haut-bas, dedans-dehors, etc.). Il généralise ensuite ces concepts dans l'espace concret, puis en dernier lieu dans l'espace représenté (le dessin, un plan, etc.). Les jeux autour du schéma corporel permettent donc à l'élève d'ancrer les notions spatiales apprises sur une bonne connaissance de son propre corps.

Le mouvement est par définition organisé dans l'espace et il est bien naturel d'intégrer les premières notions spatiales par des explorations en déplacement. Par des consignes simples incluant des repères spatiaux, l'élève intègre progressivement les notions de base et les associe plus facilement à des repères représentés (fiches, plans, etc.).

De plus, souvent proposés en groupe, les jeux dans l'espace partagé permettent l'imitation et rendent les exercices plus ludiques pour les enfants qui manquent de repères.

→ [Formes de jeux](#)

Source: Aline Schoch Prince, coordinatrice du projet «Youp'là bouge à l'école!»



Office fédéral du sport OFSPO