

Aurélien D'Ignazio  
Juliette Martin

**100 IDÉES**  
**POUR DÉVELOPPER**  
**LA PSYCHOMOTRICITÉ DES ENFANTS**



<b>PRÉFACES</b> .....	7
<b>QU'EST-CE QUE LA PSYCHOMOTRICITÉ ?</b>	
1 ORIGINE ET CONCEPTS DE LA PSYCHOMOTRICITÉ .....	10
2 LE TRAVAIL DU PSYCHOMOTRICIEN ET LES TROUBLES PSYCHOMOTEURS .	12
3 LE CORPS DANS LES APPRENTISSAGES .....	14
<b>LE SCHÉMA CORPOREL ET L'IMAGE DU CORPS</b>	
4 POUR MIEUX COMPRENDRE .....	18
5 MIEUX SITUER SON ENFANT 1	
– ÉVOLUTION DE LA CONSCIENCE DU CORPS .....	20
6 MIEUX SITUER SON ENFANT 2	
– ÉVOLUTION DE LA CONNAISSANCE DES PARTIES DU CORPS .....	22
7 MIEUX SITUER SON ENFANT 3	
– ÉVOLUTION DE LA REPRÉSENTATION DU CORPS .....	23
8 LES SIGNES D'ALERTE .....	25
9 ENRICHIR LE VOCABULAIRE DU CORPS .....	26
10 DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DU CORPS .....	28
11 AFFINER LA REPRÉSENTATION DU CORPS .....	30
12 PRÉCONISATIONS POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS .....	32
<b>LA LATÉRALITÉ</b>	
13 POUR MIEUX COMPRENDRE .....	36
14 LES DIFFÉRENTES FORMES DE LATÉRALITÉ .....	38
15 MIEUX SITUER SON ENFANT ET SIGNES D'ALERTE .....	39
16 PRÉCONISATIONS POUR LES PARENTS .....	40
17 PRÉCONISATIONS POUR LES ENSEIGNANTS .....	41
18 ÊTRE GAUCHER DANS UN MONDE DE DROITIERS .....	43
19 CAS PARTICULIER DE L'ÉCRITURE DE L'ENFANT GAUCHER .....	45

## LE TONUS

20	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . .	50
21	MIEUX SITUER SON ENFANT . . . . .	51
22	LES SIGNES D'ALERTE . . . . .	54
23	RENFORCER SON TONUS MUSCULAIRE . . . . .	56
24	ABAISSEZ SON TONUS MUSCULAIRE 1 – RESSENTIR LE CONTRASTE ENTRE CONTRACTION ET DÉTENTE . . . . .	58
25	ABAISSEZ SON TONUS MUSCULAIRE 2 – APPRENDRE À BIEN RESPIRER . . . . .	60
26	ABAISSEZ SON TONUS MUSCULAIRE 3 – FACILITER LA FERMETURE DES YEUX . . . . .	62

## LA MOTRICITÉ GLOBALE

27	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . .	66
28	MIEUX SITUER SON ENFANT . . . . .	68
29	LES SIGNES D'ALERTE . . . . .	70
30	SUR QUOI REPOSE L'ÉQUILIBRE ? . . . . .	72
31	RENFORCER LES PRÉ-REQUIS À L'ÉQUILIBRE 1 – STIMULER LES PIEDS DU TOUT-PETIT . . . . .	73
32	RENFORCER LES PRÉ-REQUIS À L'ÉQUILIBRE 2 – AIDER À STABILISER LE REGARD . . . . .	75
33	RENFORCER LES PRÉ-REQUIS À L'ÉQUILIBRE 3 – STIMULER LE SYSTÈME VESTIBULAIRE . . . . .	76
34	ENTRAÎNER SON ÉQUILIBRE DANS L'ACTION . . . . .	77
35	QU'EST-CE QU'UNE COORDINATION ? . . . . .	79
36	RENFORCER LES COORDINATIONS 1 – EXERCER LES COORDINATIONS MULTISEGMENTAIRES . . . . .	80
37	RENFORCER LES COORDINATIONS 2 – EXERCER LES COORDINATIONS BIMANUELLES ET OCULOMOTRICES . . . . .	81
38	QU'EST-CE QU'UNE DISSOCIATION ? . . . . .	82
39	EXERCER LES DISSOCIATIONS . . . . .	83
40	LE TROUBLE D'ACQUISITION DES COORDINATIONS / LA DYSPRAXIE . . . . .	84
41	QUEL SPORT CHOISIR POUR SON ENFANT DYS ? . . . . .	86

## LA MOTRICITÉ FINE

42	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . .	90
43	LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES DE LA MOTRICITÉ FINE MANUELLE . . . . .	92
44	LES SIGNES D'ALERTE . . . . .	94
45	RENFORCER LA MOTRICITÉ DIGITALE . . . . .	96
46	TRAVAILLER LES AUTRES ASPECTS DE LA MOTRICITÉ FINE . . . . .	98
47	QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLE DE LA MOTRICITÉ FINE ? . . . . .	100

## LE GRAPHISME ET L'ÉCRITURE

48	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . .	104
49	MIEUX SITUER SON ENFANT 1 – ÉVOLUTION DU GRAPHISME . . . . .	108
50	MIEUX SITUER SON ENFANT 2 – ÉVOLUTION DE L'ÉCRITURE MANUELLE . . . . .	110
51	OPTIMISER LA PRISE DU CRAYON . . . . .	111
52	OPTIMISER L'INSTALLATION AU BUREAU 1 – AU NIVEAU MATÉRIEL . . . . .	114
53	OPTIMISER L'INSTALLATION AU BUREAU 2 – AU NIVEAU CORPOREL . . . . .	116
54	AMÉLIORER LA POSTURE ET LE GESTE . . . . .	118
55	AMÉLIORER L'ÉCRITURE . . . . .	120
56	LA DYSGRAPHIE . . . . .	122
57	LES AMÉNAGEMENTS PÉDAGOGIQUES . . . . .	124

## L'ESPACE

58	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . .	130
59	LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES SPATIALES . . . . .	132
60	MIEUX SITUER SON ENFANT . . . . .	134
61	S'ENTRAÎNER À MIEUX PERCEVOIR L'ESPACE 1 – PROGRESSER EN JOUANT . . . . .	136
62	S'ENTRAÎNER À MIEUX PERCEVOIR L'ESPACE 2 – CONSEILS POUR FACILITER LA PRISE D'INFORMATION VISUELLE SUR UN DOCUMENT . . . . .	138
63	MIEUX SE REPÉRER DANS L'ESPACE 1 – MAÎTRISER LES REPÈRES DE BASE . . . . .	139
64	MIEUX SE REPÉRER DANS L'ESPACE 2 – DISTINGUER LA DROITE ET LA GAUCHE . . . . .	140
65	MIEUX SE REPÉRER DANS L'ESPACE 3 – ASTUCES EN CAS DE DIFFICULTÉ PERSISTANTE DE DISTINCTION DROITE/GAUCHE . . . . .	142
66	MIEUX S'ADAPTER À L'ESPACE . . . . .	144
67	S'APPROPRIER L'ESPACE EN DESSINANT ET MANIPULANT . . . . .	145
68	LA DYSPRAXIE VISUO-SPATIALE . . . . .	147

## LE TEMPS

69	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . .	152
70	MIEUX SITUER SON ENFANT . . . . .	153
71	QU'EST-CE QUE L'ORGANISATION DANS LE TEMPS ? . . . . .	154
72	AMÉLIORER SON ORIENTATION DANS LE TEMPS . . . . .	156
73	MIEUX PERCEVOIR LE TEMPS QUI PASSE . . . . .	157
74	APPRENDRE À S'ADAPTER AU TEMPS . . . . .	158
75	RENFORCER LA STRUCTURATION DU TEMPS . . . . .	159
76	LES AIDES MATÉRIELLES À DISPOSITION . . . . .	161

<b>LES FONCTIONS EXÉCUTIVES</b>	
77	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . . 164
78	LES DIFFÉRENTS FACTEURS CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DES FONCTIONS EXÉCUTIVES . . . . . 166
79	L'INHIBITION 1 – MIEUX COMPRENDRE ET SITUER SON ENFANT . . . 168
80	L'INHIBITION 2 – LA RENFORCER . . . . . 170
81	L'INHIBITION 3 – PRÉCONISATIONS POUR DIMINUER L'IMPULSIVITÉ EN SITUATION D'APPRENTISSAGE . . . . . 173
82	LA FLEXIBILITÉ COGNITIVE 1 – MIEUX COMPRENDRE ET SITUER SON ENFANT . . . . . 175
83	LA FLEXIBILITÉ COGNITIVE 2 – LA RENFORCER . . . . . 176
84	LA FLEXIBILITÉ COGNITIVE 3 – CONSEILS PÉDAGOGIQUES . . . . . 178
85	LA PLANIFICATION 1 – MIEUX COMPRENDRE ET SITUER SON ENFANT . . 179
86	LA PLANIFICATION 2 – S'EXERCER À PLANIFIER . . . . . 181
87	LA PLANIFICATION 3 – MODÈLE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES . . . 184
 <b>L'ATTENTION</b>	
88	POUR MIEUX COMPRENDRE . . . . . 188
89	LA DIFFICULTÉ À « CAPTER » ET MAINTENIR L'ATTENTION . . . . . 190
90	MIEUX SITUER SON ENFANT . . . . . 192
91	LES CAUSES D'UNE FRAGILITÉ ATTENTIONNELLE . . . . . 193
92	LE TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDA/H) – MIEUX COMPRENDRE ET SIGNES D'ALERTE . . . . . 195
93	CONSEILS GÉNÉRAUX AUX PARENTS D'ENFANTS AVEC TDA/H . . . . . 198
94	RENFORCER L'ATTENTION AUDITIVE . . . . . 200
95	RENFORCER L'ATTENTION VISUELLE . . . . . 202
96	RENFORCER L'ATTENTION PARTAGÉE . . . . . 204
97	CONSEILS POUR OPTIMISER LES CAPACITÉS ATTENTIONNELLES À L'ÉCOLE . . . . . 206
98	PRÉCONISATIONS POUR DIMINUER L'EXCÈS DE MOUVEMENT DE L'ENFANT HYPERACTIF . . . . . 209
99	L'INTÉRÊT D'UN TABLEAU DE COMPORTEMENT . . . . . 212
100	ÉCRANS ET PRÉCONISATIONS . . . . . 214
 <b>LEXIQUE PSYCHOMOTEUR . . . . . 219</b>	

Enfin un ouvrage qui explique avec des mots simples ce qui se cache sous le vocable psychomotricité.

Quel souffle de fraîcheur dans un monde trop souvent d'initiés ! Car enfin qui a le plus besoin de comprendre tout l'intérêt de faire rencontrer ce fameux psychomotricien à ce très cher enfant qui nous pose tant de problèmes alors que nous voulons tant son bonheur : les parents, bien sûr, de cet enfant, de ce petit trésor qui est si difficile et qui selon le langage courant pourrait mieux faire s'il le voulait ! Comme si, généralement, un enfant ne voulait pas réussir alors qu'au contraire, il ne le peut pas dans bien des cas !

Les médecins aussi pourraient même apporter cet ouvrage sur la plage ou ailleurs et le dévorer avec délectation. Ils prescriraient ainsi davantage et recevraient en retour l'approbation des parents au lieu de leur angoisse sur l'avenir de leurs enfants.

Ce qui est admirable dans l'ouvrage qu'ont réalisé Aurélien D'Ignazio et Juliette Martin, c'est d'avoir rendu accessible toute la subtilité de l'approche psychomotrice. Car subtile la psychomotricité l'est, à tel point que certaines professions voisines voudraient s'accaparer, sans succès, des méthodes ou techniques issues du travail de recherche de nos professionnels.

Gageons que cet ouvrage, que ces *100 idées pour développer la psychomotricité des enfants* sera largement diffusé en France et sera traduit en de nombreuses langues pour être présents dans plus de 100 pays du monde, car la psychomotricité qui s'est créée en France n'est pas que nationale. Chaque enfant, chaque être humain a développé sa propre psychomotricité avec plus ou moins de réussite et de succès. Ce livre veut et va permettre, par une meilleure compréhension de ce concept, un meilleur développement, un meilleur équilibre personnel et pourquoi pas du monde. Merci aux auteurs.

*Gérard Hermant*

Directeur Général de l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice  
Secrétaire Général de l'OIPR Organisation  
Internationale de Psychomotricité et Relaxation  
Membre du Haut Conseil des Professions Paramédicales  
auprès du Ministre de la Santé

Enfin un recueil sur la psychomotricité à la portée de tous !

Tout d'abord un grand bravo à nos deux auteurs, psychomotriciens-cliniciens, mais aussi enseignants dans des instituts de formation en psychomotricité, qui ont développé des qualités pédagogiques que nous pouvons retrouver dans ce recueil très didactique, dans un langage accessible à tous (parents, enseignants et acteurs du soin).

Avec une méthodologie très structurée, ils évoquent les grands concepts psychomoteurs en lien avec les apprentissages scolaires dans une vision développementale et apportent quelques pistes de travail à partir de jeux variés. Leur créativité est telle qu'elle peut se vivre en séance de psychomotricité.

Gageons que cet ouvrage pourra aider les familles comme les professionnels à mieux comprendre par quel chemin ils peuvent soutenir les enfants à développer non seulement leurs aptitudes cognitives, mais également leur façon d'être au monde avec la singularité de chacun. Ce que la psychomotricité nous apprend, c'est d'éviter d'étiqueter les enfants en fonction de leurs difficultés, mais de découvrir avec eux tout le champ du possible à partir de leurs potentialités. Au-delà des exemples pratiques apportés par nos deux auteurs talentueux, n'hésitez plus si une question se posait à venir interroger le psychomotricien proche de chez vous : soyez assuré de sa disponibilité !

*Anne Vachez-Gatecel*

Psychomotricienne, Psychologue clinicienne  
Directrice Institut de Formation en Psychomotricité  
de la Pitié-Salpêtrière  
Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie,  
Sorbonne-Université, Paris



## QU'EST-CE QUE LA PSYCHOMOTRICITÉ ?