

Activités pour la motricité globale

L'acquisition de la motricité fine nécessaire à l'apprentissage de l'écriture requière des compétences motrices qu'il s'agit de développer :

- Le contrôle postural
- La coordination globale
- La stabilité de l'épaule
- La stabilité du coude
- La stabilité du poignet

Le contrôle postural

Il permet à l'enfant de se mouvoir avec aisance et facilité. Il implique une capacité à soutenir la position du tronc et du cou dans différentes positions dans l'espace. Lorsqu'il fait défaut, l'enfant peut avoir des difficultés à rester assis, il bouge beaucoup ou s'appuie sur son environnement et les autres.

Il peut être développé au travers des activités suivantes :

Flexion

1. L'œuf fragile
2. Le berceau
3. La bicyclette
4. Le transport du coussin



2. le berceau



1. l'œuf fragile





3. la bicyclette



4. le transport du coussin

Extension

5. L'avion
6. Le transport du paquet



5. l'avion



6. Le transport du paquet



Coordination

7. Porter un livre sur la tête

La coordination globale

Elle fait appel notamment à deux capacités :

1. la capacité à coordonner les deux côtés du corps. Lorsqu'elle fait défaut, l'enfant peut avoir des difficultés à stabiliser la feuille, à coordonner ses deux mains lors du découpage ou de la taille du crayon et il aura tendance à changer de main.
2. la capacité d'élaborer un plan pour réaliser une activité. Lorsqu'elle fait défaut, l'enfant peut avoir des difficultés à entrer dans de nouvelles tâches ou des tâches abstraites, à généraliser et il a besoin de beaucoup de pratique.

Elle peut être développée au travers des activités suivantes :

1. le geste croisé
2. le saut du pantin
3. sauter et taper des mains
4. sautiller



2. le saut du pantin

La stabilité de l'épaule

Cette stabilité s'obtient par la contraction des muscles entourant l'épaule. Lorsqu'elle fait défaut, les difficultés suivantes peuvent être observées : fatigue accrue lors de mouvements de grande amplitude ou contre gravité, épaule fixée en position haute contre le cou et mouvements fins peu précis.

Elle peut être développée au travers des activités suivantes :

1. la marche de l'ours
2. le crabe
3. les pompes au mur ou sur la chaise
4. ramper sous un pont
5. se passer un *medicine ball*
6. trajet avec un objet posé sur le dos de la main
7. jeu du miroir
8. dessin dans le ciel avec un ruban



1. la marche de l'ours



2. Le crabe



8. dessin dans le ciel avec un ruban

La stabilité du coude

Elle fait référence à la capacité à contrôler et moduler les différentes positions du coude afin de permettre une bonne mobilité du poignet et des doigts.

Elle peut être développée au travers des activités suivantes :

1. la marche du crabe
2. se passer une caisse lourde en gardant les coudes pliés

La stabilité du poignet

Elle permet aux doigts d'avoir des mouvements précis et fluides et oriente la main dans une position adéquate.

Elle peut être développée au travers des activités suivantes :

1. la pêche (remonter une ficelle autour d'un rouleau)
2. porter un plateau sur une main ouverte
3. jeu de raquettes



1. La pêche