

---

## Préparez votre enfant à la 1<sup>ère</sup> année

Pour apprendre à lire, à écrire et à calculer, l'enfant doit posséder des habiletés et des comportements de base. Souvent, lorsqu'un enfant vit une difficulté scolaire, c'est qu'il n'a pas acquis les bases au plan du schéma corporel, de la structuration spatiale ou de la structuration temporelle.

Un enfant dont le **schéma corporel** est peu développé ne coordonne pas bien ses mouvements. Voici quelques exemples :

- L'enfant est souvent en retard lors de l'habillage et du déshabillage.
- L'enfant a de la difficulté dans les bricolages.
- L'écriture est mauvaise.
- L'enfant appuie souvent sa tête dans sa main ou se couche la tête sur la table.

Un enfant qui ne perçoit pas la différence entre son côté gauche et son côté droit (latéralité) et qui ne différencie pas le haut du bas risque d'éprouver des problèmes de **structuration spatiale**. Voici quelques exemples :

- Il est incapable de suivre le sens graphique (la lecture se fait de gauche à droite).
- Il confond des lettres et des chiffres « 21 » « 12 », « u » « n », « b » « p ».
- Il a des difficultés à reconstruire une phrase dont les mots sont mélangés.
- Il y a de la confusion entre des groupes de lettres « oin » et « ion ».

Un enfant qui a une mauvaise **organisation spatiale ou temporelle** pourrait avoir des difficultés en mathématiques et en lecture. Voici quelques exemples :

- Il a des difficultés à comprendre le sens d'une rangée ou d'une colonne.
- Il ne suit pas le rythme de la lecture.
- Il cesse de lire au milieu d'un mot.

Il est donc important de bien préparer votre enfant à l'école, en lui faisant faire souvent des petits jeux. Lorsqu'il fera ces jeux, **FÉLICITEZ-LE** souvent ; il sera fier de lui et il poursuivra ses efforts.

Source : « Le cahier d'activités de psychomotricité pour la maison » Québec en forme, vis ton énergie.

### Exercices pour développer le schéma corporel

Connaissance des parties du corps :

- « Aie, j'ai mal ! » Montrer une partie de votre corps en disant que vous avez mal à cet endroit. L'enfant doit nommer la partie du corps. (Exemple : « vous avez mal au coude ») et la soigner avec une baguette magique.
- Jouer à « Jacques a dit... »
- Mettre la musique. Lorsque celle-ci s'arrête, l'enfant doit mettre un objet sur la partie du corps que vous nommerez.
- Personnage bizarre : découper différentes parties du corps de personnes dans des catalogues et demander à l'enfant de refaire un personnage avec celles-ci.
- Lors du bain, l'enfant doit nommer les parties du corps qui sont lavées.



Tonus :

- Jouer à la brouette : tenir les jambes de l'enfant et le faire marcher sur ses mains.
- Faire des sauts de grenouille le plus haut possible.



Orientation et organisation corporelle :

- Jeu du miroir : placez-vous face à face avec l'enfant. Il doit reproduire les positions et les mouvements que vous faites.

Equilibre :

- Marcher sur la pointe des pieds ensuite sur les talons.
- Tenir le plus longtemps possible sur un pied et puis sur l'autre.
- Sauter à cloche-pieds



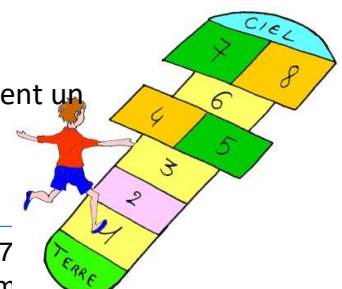
Coordination :

- Lancer et attraper un ballon.
- Jeu du serveur : mettre des petites balles (ping-pong) sur un plateau. L'enfant doit marcher sans faire tomber les balles.



Latéralité :

- Jeu de la marelle.
- L'enfant marche en tenant dans la main droite une cuillère à soupe qui contient un haricot. Il refait l'exercice de la main gauche.

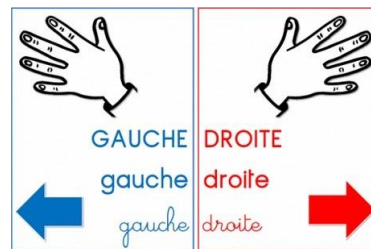


Il est favorable de renforcer le côté préféré de l'enfant. A partir de 5 ans, lorsque l'enfant a choisi sa préférence pour un côté, on peut lui apprendre à distinguer la gauche de la droite et à maîtriser les termes « gauche » et « droite ». Ceci l'aidera plus tard pour la lecture et l'écriture. Par exemple, il verra mieux la différence entre le **b, d, p, q** (où doit-il placer la petite boule ?)

Reconnaissance gauche-droite :

Pour aider l'enfant à reconnaître sa gauche et sa droite, placer un bracelet (ou un élastique) au poignet droit de l'enfant. Donnez ensuite vos consignes :

- « Fais un pas à droite. »
- « Touche ton nez avec ta main gauche. »
- « Saute sur ton pied droit. »
- « Lève ta main gauche. »
- « Fait un bond vers la droite. »

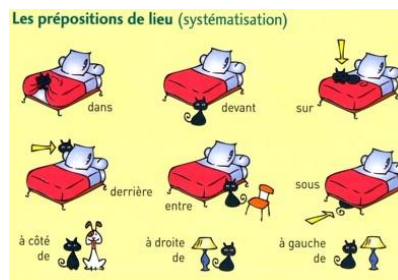


**Exercices pour développer la structuration spatiale**

Connaissance des notions spatiales :

- Quelques notions à connaître :

Dedans	Dehors
Devant	Derrière
Sur	Sous
Dessus	Dessous
Droite	Gauche
Loin	Près
Contre	Entre – À côté
Autour	



- Demander à l'enfant de placer un objet : derrière la maison de poupée, en haut....
- Sur un dessin à colorier, demander à l'enfant ce qui est sous, en haut, à droite, etc.

Occupation de l'espace :

- Faire des cabanes avec des chaises et des couvertures.

Orientation spatiale :

- Demander à l'enfant de se placer devant, derrière, à côté, sous la chaise,...

Organisation spatiale :

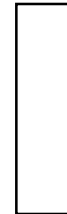
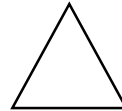
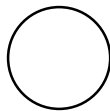
- Jouer à cache-cache.
- Dicté à l'enfant le trajet à suivre : « tu passes derrière ce banc, tu passes entre ces deux chaises, tu passes sous la table, enfin tu passes par-dessus le coussin, etc.

Compréhension spatiale :

- Quelques notions à connaître :

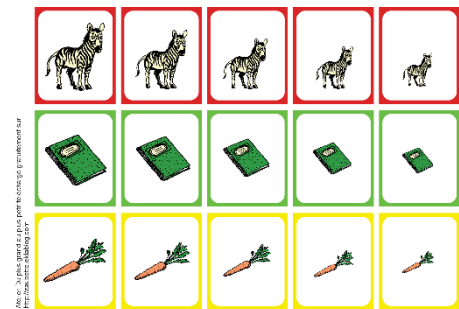
Gros	Mince
Grand	Moyen Petit
Large	Etroit
Creux	Plat

Plein	Vide
Plus que	Moins que
Beaucoup	Peu
Entier	Moitié



Carré	Cercle	Triangle	Rectangle
-------	--------	----------	-----------

- Demander à l'enfant de classer des objets selon leur grosseur.
- Demander à l'enfant de montrer la plus grosse pièce, la plus petite, une moyenne ou prendre une autre pièce et demander à l'enfant de vous montrer celle, sur la table, qui est identique.



### Exercices pour développer la structuration temporelle

Structuration temporelle :

- Quelques notions à connaître :

Avant	Après	En premier	En dernier
Hier	Aujourd'hui	Demain	
Minutes	Heures	Journées	Semaines
Matin	Midi	Soir	Nuit
Printemps	Été	Automne	Hiver

- Mimer certaines activités propres aux saisons.
- Mimer des gestes de la vie courante qui se font soit le matin, soit le soir. L'enfant doit dire si c'est tôt ou tard dans la journée.
- Mettre environ 10 objets sur une table. Prenez 3 objets l'un après l'autre, par exemple : un crayon, un peigne, une cuillère. L'enfant doit retenir dans quel ordre les objets ont été pris.
- Répondre à des questions qui commencent par QUAND. Ex : quand portes-tu ton gros manteau chaud ?

### Exercices pour développer le rythme

Le rythme :

- L'enfant doit reproduire, avec ses mains, le même rythme que vous avez fait.
- Danser sur de la musique en suivant le rythme.
- Frapper dans ses mains en suivant les « temps » d'une phrase.  
Ex : je m'ap pelle Fré dé rique.
- Demandez à l'enfant ce qui est le plus vite ou le plus lent entre :
  - Un chien et un cheval
  - Une tortue et un lapin
  - Un avion et un train
  - Etc.

### **Exercices pour développer la motricité fine**

☐ **La motricité fine :**

La motricité fine concerne les mouvements minutieux, fins et précis. L'enfant fait travailler ses mains, ses doigts et ses yeux. Les exercices suivants aideront l'enfant à développer la précision, la souplesse, la qualité et la rapidité de son écriture.

- Jouer avec de la pâte à modeler.
- Enfiler des perles.
- Découper, plier, colorier sans dépasser les bords.
- Enfiler les lacets des souliers.
- Tailler des crayons.
- Jouer aux blocs (LEGO).
- Visser et dévisser les couvercles des pots de différents formats.
- Visser et dévisser des vis d'un morceau de bois avec un tournevis.
- Ecrire son prénom en cursive.

