



Connaître son corps pour mieux apprendre

Saviez vous que ?...

Gracieuseté du CREDE

Avoir une bonne conscience de son corps, c'est en quelque sorte avec une bonne représentation mentale des différentes parties de ce dernier, de leurs relations entre elles et de leurs relations avec l'espace environnant.

À travers ses expériences sensori-motrices, l'enfant développe/construit son schéma corporel, intègre la «carte» de son corps, ce qui lui permet ensuite de mieux se situer dans son environnement et d'organiser ses gestes, des plus simples aux plus complexes, des plus grossiers aux plus raffinés.

Une mauvaise perception corporelle peut entraîner de la maladresse (s'enfarger «dans les fleurs du tapis», s'asseoir à côté de sa chaise, s'accrocher dans les cadres de porte), nuire au maintien d'une bonne posture (tendance à se coucher sur son bureau), mener à des difficultés d'organisation motrice (planifier et coordonner ses gestes efficacement), mais aussi d'organisation générale (de son matériel sur la table, de ses écrits dans les cahiers).

Un manque de conscience corporelle, c'est un peu comme essayer de stationner la mini-fourgonnette d'un ami, en parallèle, dans une pente, alors que l'on a l'habitude de conduire une Fiesta. Nos repères ne sont pas aussi clairs, on risque d'être plus lent, et même d'accrocher la chaîne de rue ou les autres voitures !



Activités du mois : je prends conscience de mon corps!

- **Le petit singe** : à tour de rôle, les enfants adoptent une posture particulière avec leur corps que les autres enfants doivent imiter.
- **La silhouette** : étendre une grande feuille de papier au sol (ex : nappe en papier) sur laquelle l'élève se couche. Tracer le contour de son corps. Il ajoute ensuite les détails (cheveux, ongles, traits du visage, vêtements...). On peut aussi utiliser un tapis de sol du gymnase et une craie.
- **Les 2 moitiés** : à l'aide d'une corde tendue passant au centre de son corps, amener l'enfant à prendre conscience que ce dernier est constitué de 2 moitiés identiques (le côté droit et le côté gauche).
- **La baguette magique** : 2 par 2, les élèves s'exercent, les yeux fermés, à identifier la partie du corps que leur coéquipier touche avec sa baguette magique.
- **Le marionnettiste** : à tour de rôle, bouger les doigts dans un certain ordre et demander à l'autre d'imiter. Faire des séquences de plus en plus complexes, à 1 ou 2 mains, avec ou sans l'aide de la vue.
- **Suivez le guide** : un enfant se bande les yeux et doit faire un circuit en suivant les instructions verbales de l'autre (faire contourner des obstacles, enjamber, passer sous, tourner à droite ou à gauche...).



Psitt ! L'un de vos élèves éprouve de grandes difficultés à se retrouver dans ses cahiers ? Il a du mal à aligner ses chiffres en colonnes, à respecter les trottoirs, les espacements, les marges à l'écriture ? Il tombe en bas de sa chaise, s'affaisse, accroche les autres sans faire exprès ? Il présente une lenteur d'exécution générale ? Appelez au CREDE pour en discuter avec l'une de nos ergothérapeutes – ou invitez les parents à le faire : nous pouvons leur venir en aide !

Vous avez un ou des enfants en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418) 623-0640 ou nous écrire crede@bellnet.ca, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir.

L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE), 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4. Visitez notre site internet : www.crede.ca Visitez aussi notre facebook