

#4

ÉVEIL PSYCHOMOTEUR  
DÉTENTE\*18 mois  
5 ans

- 01** Le parent va dans un premier temps proposer à l'enfant de s'étirer tout doucement ; d'abord en position debout : tourner la tête sur un côté, puis l'autre côté très doucement, en gardant les yeux ouverts, lever une épaule puis l'autre, étirer les bras, vers le haut sur les côtés, bouger les poignets, les doigts, bouger le bassin façon « hula- hoop »...puis s'asseoir, plier/déplier les jambes, tourner les chevilles, bouger ses orteils....
- 02** Bailler : laisser venir les bâillements même bruyamment !
- 03** Respirer exagérément en inspirant (par le nez) et expirant (par la bouche) plusieurs fois de suite.  
A ce moment, le parent peut mettre un fond musica (berceuses\*\*) à faible volume.
- 04** S'allonger confortablement et proposer à l'enfant de faire de même. L'enfant est libre de choisir sa position et peut en changer à tout moment... proposer un coussin, le doudou et le plaid pour ne pas se refroidir.  
En fonction de l'âge de l'enfant ce temps de détente peut durer de 10 à 20 minutes. L'idée n'est pas forcément de s'endormir, cependant, proposé avant la sieste ou avant la nuit, ce temps de détente peut être une aide à l'endormissement. Quand ce temps est proposé juste pour faire une « pause » dans la journée, terminer cette « parenthèse » en parlant tout doucement à l'enfant en lui expliquant que le temps calme est fini, qu'il peut se
- rasseoir, s'étirer, bailler...  
et que vous recommencerez s'il le souhaite.
- 05** Une variante de temps de détente chez les tout petits : « Le jardin potager » : l'enfant est assis de dos à son parent. Le parent est « le jardinier » le dos de l'enfant est « le carré potager ». Le parent demande à l'enfant ce qu'il souhaite planter (fruits, légumes... les choix sont parfois cocasses) mais avant cela, le parent va bêcher, biner, ratisser, creuser... (Il fait le geste en grattant-frottant-tapotant le dos de l'enfant).  
A chaque légume-fruit choisit par l'enfant le parent va, par sa gestuelle, son toucher, faire des rangées. Puis recouvrir de terre, arroser... laisser pousser... récolter et déguster ! Pour chaque étape de jardinage essayer de trouver une approche tactile différente. Véritable moment de détente et fous rires garantis !!!
- 06** Autre variante : utiliser la petite balle lisse ou à picots et la passer doucement sur le dos (les bras-mains, les jambes-pieds) de l'enfant (assis ou allongé sur le ventre) et sur ses épaules, avec un fond de musique douce, puis inverser les rôles : l'enfant passe la balle dans le dos de son parent.
- 07** Le but : S'accorder un temps de détente chaque jour. Arriver à se poser quelques minutes .
- 08** Ne pas oublier de se féliciter pour ce temps !

\*Techniques librement inspirées de différentes méthodes de détente chez le tout petit

\*\*Sur internet vous trouverez des berceuses du monde entier mais aussi des classiques de berceuses et chansons douces de Nathalie Boyer, ou simplement musicales telles que « lullaby » de Brahms et berceuse effet Mozart pour bébé (de longue durée).

GROUPE DE : un enfant et plus pour un parent.

LIEU : séjour/chambre - pousser les meubles (attention aux angles) ou dans le jardin.

TEMPS : Entre 15 et 30 minutes, explications non comprises - hors installation/rangement.

MOMENT DE LA JOURNÉE : Matin, après-midi ou fin de journée.

MATÉRIEL : Tapis de sol moelleux/coussins /plaid/- petite balle avec ou sans relief/musique douce berceuses et « doudou » à disposition.

TRAVAIL DE PRÉPARATION EN AMONT : Avoir une pièce dégagée afin de pouvoir s'y allonger. Tête orientée contre un mur ou un contre un pan de meuble. Avoir des vêtements confortables et légers. Etre pieds nus.

Mairie d'Orsay - Service Périscolaire  
Direction enfance, familles et solidaritésFiche élaborée par Blandine Peyre, psychomotricienne du SJE  
contact@mairie-orsay.fr | www.mairie-orsay.fr

@ORSAY NOTRE VILLE

ORSAY CONNECT'  
L'APPLI