



La chaise: outil surprenant de motricité globale

Joël Beaulieu, M. Sc.
Consultant en motricité, A+ Action
www.aplusaction.com



La motricité globale en classe n'est pas suffisamment travaillée comparativement à la motricité fine qui, elle, est surstimulée. L'objectif de cette chronique, tout comme celui de l'atelier offert dans le cadre du 33^e Congrès de l'AE PQ tenu à Lévis, est de vous faire découvrir les multiples possibilités d'activités motrices globales en classe avec un outil simple mais combien surprenant: la chaise.

L'ÉQUILIBRE ENTRE LA MOTRICITÉ GLOBALE ET FINE

Il est important de souligner que la compétence 1 « Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur » fait appel autant aux actions de motricité globale que de motricité fine. Malheureusement, la formation universitaire des enseignants néglige beaucoup l'importance de la motricité globale, ce qui fait en sorte que la culture de pratique au préscolaire met l'accent avant tout sur la motricité fine (coloriage, dessin, bricolage, blocs, etc.). Il est évident que la motricité fine est essentielle à l'émergence de l'écriture qui, soulignons-le, ne doit être enseignée formellement qu'à la première année.

Une récente étude québécoise (Pagani et coll., 2011) a démontré que la motricité (globale et fine) favorise la réussite scolaire chez les enfants âgés de 4 à 10 ans. Les résultats de cette étude¹ révèlent évidemment que la motricité fine contribue aux tâches cognitives qui exigent un travail de la main et des yeux (exemple: écriture et lecture). Cependant, on y précise que la motricité globale (principalement les actions de coordination globale du corps) améliore le développement de la « maturité cérébrale » en matière d'autorégulation attentionnelle, de stabilisation des bras lors des tâches de motricité fine, de l'engagement en classe et du rendement en écriture.

La motricité globale améliore le développement de la « maturité cérébrale ».

J'invite vivement l'ensemble des acteurs du préscolaire à examiner les résultats de cette étude avec beaucoup de sérieux afin de vous questionner sur la place de la motricité globale dans votre enseignement quotidien et surtout de l'équilibre avec la motricité fine. À cet égard, la thématique du dernier congrès *En équilibre* concorde directement avec l'intention de cette chronique.

LES SOLUTIONS

Lorsqu'on pense motricité globale, l'éducation physique nous vient rapidement à l'esprit. Toutefois, et vous le savez sûrement, l'éducation physique au préscolaire n'est pas obligatoire selon la Loi sur l'instruction publique. Au Québec, les élèves du préscolaire ont en moyenne 30 minutes d'éducation physique par cycle. Ce temps est nettement insuffisant, voire ridicule, pour espérer un développement adéquat de la motricité globale. L'éducation physique est donc complémentaire pour vos élèves. Les sorties à l'extérieur sont une autre occasion de travailler la motricité globale de vos tout-petits en autant qu'elles soient efficaces et structurées. À cet effet, je vous invite à consulter ma chronique de l'été 2013² qui portait justement

1 L. S. Pagani, C. Fitzpatrick, L. Belleau et M. Janosz (2011). « Prédire la réussite scolaire des enfants en quatrième année à partir de leurs habiletés cognitives, comportementales et motrices à la maternelle », dans *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, vol. 6, fascicule 1.

2 *Revue préscolaire*, vol. 51, n° 3, p. 42-43.



sur ce point. Néanmoins, le climat québécois nous limite parfois dans les possibilités d'activités en raison du froid et des gênants habits de neige.

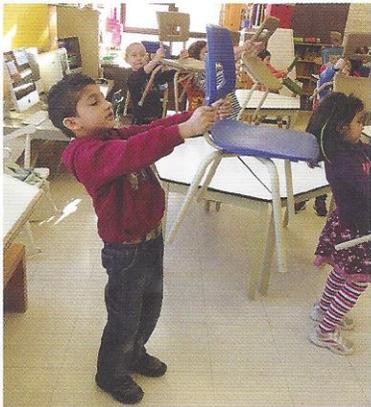
L'ultime solution, c'est d'être créatif afin de stimuler la motricité globale à l'intérieur même de la classe. Il existe déjà une variété d'activités motrices globales qui ont été développées ces dernières années et qui sont facilement applicables en classe. Nous n'avons qu'à penser aux postures de yoga ou à la trousse *Gigote*. Pour ma part, j'ai créé une banque de 30 activités motrices globales qui se pratiquent avec un outil simple et surprenant: la chaise.

La chaise est un incontournable dans une classe puisque chaque enfant en a une. Cette banque d'activités a été expérimentée dans une classe de préscolaire et même auprès

d'enfants âgés de 4 ans participant au programme *Passe-Partout*. Chaque activité cible l'une des trois composantes majeures de la motricité globale, soit le tonus musculaire, l'équilibre et la coordination globale. Ces composantes correspondent aux différents savoirs essentiels que l'on retrouve dans la compétence 1 du *Programme d'éducation préscolaire*.

QUELQUES ACTIVITÉS

1. L'étirement (Composante: tonus)



On se lève le matin alors on s'étire un peu. Se mettre debout derrière sa chaise. Prendre la chaise par le dossier arrière et la lever jusqu'à la hauteur du menton. Au signal, tout en tenant la chaise, étirer les deux bras devant soi (prendre soin de demander aux enfants de garder les distances adéquates entre eux pour ne pas se frapper avec les chaises) et maintenir la chaise au bout de ses bras pendant trois secondes spéciales: «1 rhinocéros, 2 hippopotames, 3 crocodiles».

VARIANTES: coller les pieds ou sur une jambe.

2. L'équilibriste (Composante: équilibre)

Placer le talon d'un pied sur l'assise et l'autre pied au sol sur la pointe des pieds. Maintenir la position pendant trois secondes spéciales. Changer de jambe.

VARIANTES: les bras sur la tête ou derrière le dos. Maintenir en équilibre un objet (sac de fèves, anneau, foulard) sur une partie du corps (tête, épaule, dessus d'une main).

3. La bougeotte assise (Composante: coordination globale)

Assis sur la chaise, avancer les fesses pour dégager les jambes. Débuter en marchant sur place avec ou sans les bras. Par la suite, on arrête de marcher et on exécute des mouvements uniquement avec les bras (essuie-glace gauche-droite, coups de poing du boxeur, frapper des mains, pousser vers le sol, battre des ailes ou nager). Finalement, on recommence à marcher et on enchaîne chaque mouvement des bras.

VARIANTE: augmenter la vitesse de marche et les mouvements des bras.

4. Le sauteur (Composantes: équilibre et coordination)

S'assurer que le dossier est bien appuyé sur la table. Monter lentement debout sur sa chaise et sauter en bas de différentes façons (pieds collés, atterrir jambes à l'écart devant ou de côté, faire un 180 degrés des deux côtés, lever les genoux, taper dans les mains avant d'atterrir). S'il y a lieu, demander à l'enfant de cibler une tuile au sol pour l'atterrissage. Ça facilite la sécurité et le contrôle de l'équilibre.

VARIANTE: une main sur la tête ou dans le dos.

CONCLUSION

Je peux vous assurer que ces activités sont adaptées au préscolaire et **qu'elles représentent un défi exigeant pour l'enfant tout en lui procurant un plaisir contagieux**. Encore une fois, il faut oser travailler la motricité globale au quotidien et, surtout, il faut changer la perception de la culture actuelle beaucoup trop axée sur la motricité fine. N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question ou demande de formation continue dans vos milieux scolaires. Bonne bougeotte! 🍎

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Mon premier livre de yoga http://www.dominiqueetcompagnie.com/catalogue/livre.asp?id_prd=2329

Trousse *Gigote* http://www.creactifmedia.com/?section=2&s_section=16&langue=1

Yoganimo http://www.dominiqueetcompagnie.com/catalogue/pdf_preview/978-2-92334-779-0.pdf

Yogito <http://www.editions-homme.com/yogito/martine-giammarinaro/livre/9782761920995>

...soit le tonus musculaire, l'équilibre et la coordination globale.

