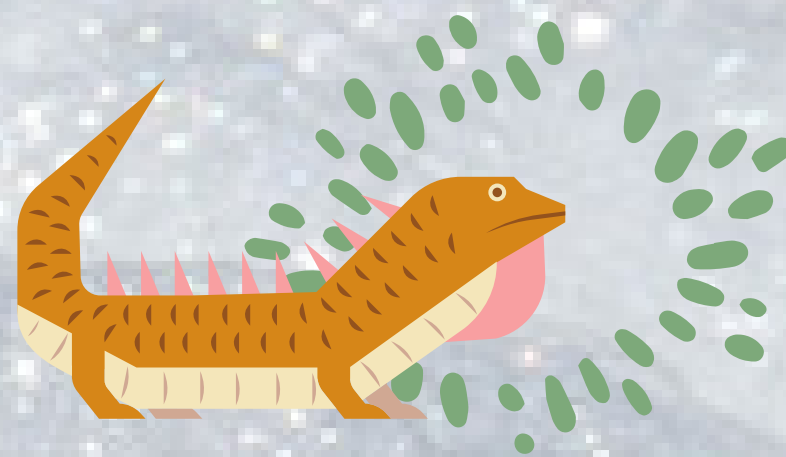


# LA CONSCIENCE CORPORELLE



Pouvoir imaginer la position de son corps dans l'espace les yeux fermés, être capable de dessiner toutes les parties de son corps ou savoir comment se positionner pour passer dans un cerceau... La conscience corporelle est bien utile pour contrôler son corps dans une activité sportive, ou même pour bien dessiner! Voici des activités pour aider le cerveau à développer cette capacité.

1

La devinette! Tu te bandes les yeux, et tu dois nommer la partie du corps que ton parent touche. Pour ce jeu, vous pouvez utiliser différents objets pour varier les sensations: crayon, plumes, ustensile de métal, etc.



2

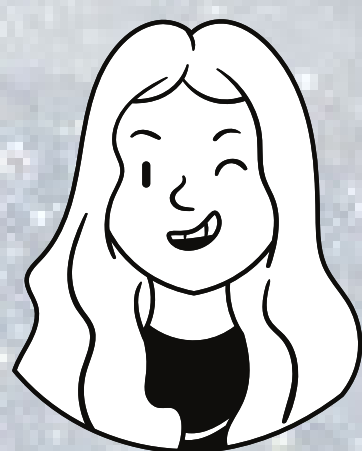
Sur différentes parties de ton corps (dos, bras, jambes), ton parent va tracer des formes, des lettres ou des chiffres. Tu dois ensuite reproduire ce que tu ressens en faisant un dessin, de la peinture, dans de la farine sur la table, etc.

3

Jouez à la brouette! À tour de rôle, toi et ton parent ou un autre enfant ferez la brouette en suivant différents parcours. Un défi: placez un petit toutou sur le dos de la brouette et ce toutou devra rester en place tout le long du parcours!



4



Le jeu du miroir: ton parent (ou un autre enfant) et toi vous placez face à face. À tour de rôle, chacun sera le modèle qui se regarde dans le miroir en prenant des poses ou des grimaces, ou en imitant des activités comme se brosser les dents ou jouer au badminton. L'autre joueur tente de reproduire les mêmes gestes, en même temps, comme un reflet dans le miroir!

5

Si tu as parfois de la difficulté à reconnaître ta gauche et ta droite, un truc: tu peux porter un bracelet coloré du côté droit ou gauche pendant quelques jours. Tu peux aussi jouer à la devinette avec un parent: tu te places au centre d'une pièce de la maison et on va te nommer des objets, toi tu dois dire s'ils sont à ta gauche ou à ta droite. Ensuite, tu tournes un peu, et vous recommencez!



PRÉPARÉ PAR: Léa Héguay, ergothérapeute. Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys. 2020.

## RÉFÉRENCES

Ferland, Francine. (2004). Le développement de l'enfant au quotidien. Du berceau à l'école primaire. Éditions CHU Ste-Justine  
IRPQ, (juin 2006). Banque d'activités en ergothérapie. Disponible sur <http://www.irdpq.qc.ca/>  
RSEQ (2004). Activités de psychomotricité pour la maison en famille. Disponible sur [www.rseqqca.com](http://www.rseqqca.com)