

Projet psychomotricité en salle extérieure

Chaque vendredi, 1x en matinée et 1x en après-midi, nous nous rendons à la salle de Hotton pour nous exercer via différents exercices à la psychomotricité. Ce projet est mis en place par Sofie éducatrice-psychomotricienne.

Circuits, jeux de ballons, ... nous permettent de nous déplacer parmi les différents obstacles.

Cette activité nous permet de travailler la relaxation, la graphomotricité, l'expression corporelle ainsi que le rythme.

Cela renforce les capacités d'adaptation, réduit les retards de développement, améliore la maîtrise des émotions, prévient les troubles du comportement, aide et stimule le potentiel de chacun.

Chaque activité mise en place par la psychomotricienne est un apport différent pour chacun de nos résidents.

Le 1^{er} temps se déroule autour d'une table : on se dit bonjour, on parle de comment on se sent, des éventuelles questions pour la séance prévue, on fait un rappel de la séance précédente.

Une fois que tout le monde est prêt, on se place devant le mur de mousses et au signal, on pousse, on casse, on glisse entre les mousses. Le jeu est diffus et joyeux, les émotions et les pulsions s'expriment.

Les activités se structurent, certains poursuivent les jeux de faire et défaire, de cache-cache, de déséquilibre tandis que d'autres investissent l'espace sensori-moteur, mobilisent le corps dans sa globalité : escalade, chute, ... évacuant ainsi les tensions.

D'autres lieux peuvent être spatialisés en fonction des demandes toniques et affectives (machine, terrain, ...)

En fin de séance, tout le monde range et l'on se retrouve à table pour soit lire une histoire, soit parler de ce que l'on vient de vivre, il y a aussi un temps de représentation via le dessin, la pâte à modeler ou les blocs de construction en bois.

Nous rentrons enjoué et relaxé.