

Relaxation

# Le schéma corporel

par Pascale Pavy

fiche  
pratique 2

Cette deuxième séance de psychomotricité s'intéresse au schéma corporel. Il va s'agir pour les enfants de mettre en scène les différentes parties de leur corps en verbalisant les actions effectuées.

## objectif principal

■ Développer le schéma corporel.

## objectifs particuliers

■ Favoriser :

- l'unité corporelle ;
- les rapports spatiaux ;
- la prise de conscience corporelle ;
- la coordination et la dissociation ;
- la créativité ;
- la disponibilité physique et mentale.

## à propos du schéma corporel

• Concept proposé par Paul Schilder en 1923, le schéma corporel est «une image tridimensionnelle que chacun a de soi-même». D'origine neurologique, il est une représentation du corps fondée sur les données sensorielles, kinesthésiques (informations sensibles concernant les muscles), proprioceptives (informations sensibles concernant les postures et les mouvements). L'ensemble de ces perceptions permet de ressentir et de se représenter le corps en mouvement ou immobile, dans l'espace, de savoir dans quelle position sont les différents segments corporels les uns par rapport aux autres.



La motricité est donc fondamentale pour la construction du schéma corporel.

– De 0 à 3 ans, le schéma corporel se construit à partir des expériences corporelles. Dès les premières relations de maternage (tétée, portage, etc.), l'enfant commence à percevoir l'unité de son corps. Les expériences motrices globales inhérentes à son évolution psychomotrice (du retournement à la marche) et les coordinations manuelles oculomotrices affinent la maîtrise du schéma corporel.

– De 3 à 7 ans, grâce aux progrès du langage et de sa perception du schéma corporel,

l'enfant peut nommer les différentes parties de son corps (3-4 ans : cheveux, mains, pieds, bouche, oreilles, yeux, nez, dos, ventre, genoux, dents ; 4-5 ans : talons, joues, front, menton, cou, pouces, ongles, lèvres, épaules ; 5-7 ans : coudes, cils, poignets, sourcils, narines, mollets, paupières, chevilles, hanches). Le corps reste la première référence pour orienter l'espace. La verbalisation des actions (sur la pointe des pieds, reculer...), des sensations (chaud, froid, dur...), des notions spatiales (haut, bas...) aide l'enfant dans la représentation de son corps.

– Vers 7 ans, l'enfant parvient à se décentrer de ce repère corporel et peut mentaliser les actions qu'il vit dans son corps. La période de 7 à 12 ans est le stade du corps représenté.

Une bonne intégration du schéma corporel est nécessaire à l'évolution cognitive, affective et motrice de l'enfant.

Les insuffisances de la connaissance du schéma corporel apparaissent dans tous les domaines psychomoteurs :

- motricité globale déficiente, gestes maladroits, désorganisés ;
- adaptation insuffisante à l'espace et aux objets ;
- difficultés dans le graphisme avec mauvaise orientation des signes pré-scripturaux ou scripturaux, imprécision et lenteur dans le geste fin ;
- comportement hésitant, doute, manque de confiance en soi, blocage.

• À l'école maternelle, la plupart des activités participent à l'évolution du schéma corporel.

Le dessin du bonhomme est à la fois acteur et témoin de la construction du schéma corporel.

Tout un travail préalable de perception du corps, de son unité, de sa position dans l'espace, peut être mené en classe et en salle de motricité.

## déroulement

• On consacrera plusieurs séances au schéma corporel. Ainsi, on pourra saisir l'opportunité d'une activité sur le langage pour interpréter des comptines ou pratiquer des jeux sur le (thème du) corps. Réalisés en début de journée, ces exercices corporels prépareront l'enfant à la disponibilité mentale, sensorielle, nécessaire à une bonne écoute. Les différentes parties du corps (mains, buste, tête, yeux, jambes, pieds, etc.) seront mises en scène.

• Voici un exemple de séance langagière et mimée sur le thème des bras. Les enfants sont assis. La maîtresse les questionne et les sollicite pour qu'ils montrent la partie de leur corps concernée :

« Où sont mes bras ?... Mes bras sont ici. (Touchez les parties concernées)... J'en ai 2 :



le bras droit, le bras gauche... Le bras est entre l'épaule (épaule droite, épaule gauche) et la main (main droite, main gauche). Au milieu, il y a le coude...



– Que font mes bras ?... Ils s'étendent vers le haut... Ils se relâchent vers le bas... Je les mets devant..., je les mets derrière... Je les



ouvre..., je les ferme... Je les croise..., je les décroise... Les bras font l'oiseau... Les



bras font le danseur... Les bras font le costaud... Les bras font l'avion.



– Et vous, avez-vous des idées ? »

La maîtresse incitera les enfants à créer, à symboliser et à verbaliser les postures ou les actions.

## prolongement

• Pour clore la séance, on pourra proposer aux enfants de dessiner un bonhomme en plaçant ses bras dans différentes positions.