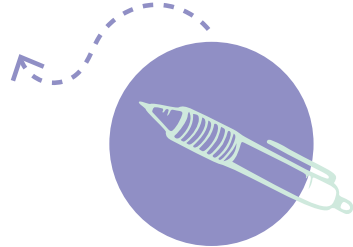


Elise Cache



Toute la psychomotricité en cartes mentales et schémas



L1
à
L3

Tous les visuels
pour réussir en IFP !

Toute **la psychomotricité** **en cartes mentales** **et schémas**

Elise Cache

Toute la psychomotricité en cartes mentales et schémas

**Tous les visuels
pour réussir en IFP !**

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine
de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris
www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

ISBN : 978-2-8073-6358-8

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale de France : août 2026

Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/150

Sommaire

Bienvenue !	7
--------------------	----------

<i>Les grands concepts de la psychomotricité</i>	9
---	----------

La motricité et les aspects corporels	11
---------------------------------------	----

Les fonctions exécutives	39
--------------------------	----

Perceptions sensorielles	55
--------------------------	----

Mécanismes émotionnels	63
------------------------	----

Habiletés sociales	67
--------------------	----

<i>Le développement psychomoteur normal</i>	71
--	-----------

Psychomotricité du nourrisson	73
-------------------------------	----

Psychomotricité de l'enfant	79
-----------------------------	----

L'adolescent et la puberté	83
----------------------------	----

Le vieillissement psychomoteur	87
--------------------------------	----

Le développement psychomoteur

atypique

95

Le trouble psychomoteur 97

Le nourrisson vulnérable et sa prise en charge 99

Les troubles neuro-développementaux et leur prise en charge 105

Le vieillissement pathologique 127

Les troubles sensoriels 133

Les maladies génétiques 143

La prise en charge psychomotrice

149

Le bilan psychomoteur 151

L'observation clinique 157

Les différentes institutions 161

Les principes de la prise en charge 167

Le contenu de la prise en charge 173

La notion de compensation 177

Maltraitance 181

Les petits pièges du quotidien de psychomotricien 185

Études de cas 191

Remerciements 214

Bibliographie 215

Table des matières 239

Bienvenue !

L'objectif de ce livre très visuel, rempli de cartes mentales et de schémas, est de vous permettre de balayer les grands concepts clés et les généralités de la psychomotricité théorique et pratique. Il sera utile à celui qui découvre la psychomotricité, comme à celui qui cherche à réviser ses cours.

J'ai conçu ce livre pour aider l'étudiante que j'ai été et qui en aurait bien eu besoin.

Rappelez-vous que ce livre, comme n'importe lequel, a été réalisé en tenant compte de l'état *actuel* des connaissances. De nouvelles découvertes pourraient venir questionner son contenu. Restez donc à l'affût en vous tenant informé des dernières recherches.

Et je précise : ce livre est un OUTIL et ne peut en aucun cas remplacer des cours. Il peut d'ailleurs être incomplet, au regard des programmes qui changent avec le temps, et du degré de précision attendu par vos professeurs.

Bonne lecture (ou révision) !

≡ Les grands concepts de la psychomotricité

≧ La motricité et les aspects corporels

LA MOTRICITÉ INTENTIONNELLE : LES PRAXIES, LES COORDINATIONS MOTRICES

La praxie : fondement de l'action motrice



Définition

La praxie désigne une action volontaire, finalisée et apprise, orientée vers un but et adaptée au milieu. Elle s'oppose aux mouvements réflexes ou automatiques. Selon Jean Piaget, un psychologue très important du XX^e siècle, la praxie est un acte organisé construit par l'expérience. Michèle Mazeau la définit comme un savoir-faire gestuel acquis par essais et erreurs.

La définition de la praxie s'appuie aussi sur son opposition aux apraxies, étudiées dès le début du XX^e siècle par Liepmann, et qui révèlent trois formes principales :

- Idéatoire : perte de l'idée du geste.
- Idéomotrice : incapacité à exécuter un geste appris.
- Mélokinétique : trouble de la précision du mouvement.

La praxie implique toujours trois dimensions :

- Intention → décision d'agir.
- Organisation → planification du geste.
- Exécution → contrôle et ajustement moteur.

Le mouvement n'est pas uniquement commandé par la volonté consciente. Libet (1980) et Kelso (1984) ont montré que la préparation du geste précède la conscience de l'action. Ainsi, la praxie résulte d'un travail hiérarchisé du système nerveux, intégrant conscience, automatisation et adaptation.

Perception, environnement et contrôle de l'action

L'action ne peut être comprise sans la perception : les deux forment une boucle continue (perception → action → perception). Dans la perception, le cerveau repère des affordances (Gibson), lesquelles représentent les possibilités d'action offertes par le milieu : chaque objet « suggère » un usage selon ses propriétés.

Le cerveau code non seulement le mouvement, mais surtout l'intention du geste :

- Les neurones miroirs s'activent à la fois lorsque l'on exécute et lorsque l'on observe une action, codant le but de l'action plutôt que son exécution.

Deux voies visuelles soutiennent ce processus :

- Voie ventrale : identification des objets (*vision pour la perception*).
- Voie dorsale : ajustement du geste (*vision pour l'action*).

Les mouvements sont régulés par des boucles de contrôle :

- Boucle fermée (feedback) → ajustement en cours d'action (mouvements lents).
- Boucle ouverte (feedforward) → anticipation du résultat (mouvements rapides).

Ainsi, toute praxie s'adapte en permanence aux retours sensoriels et aux contraintes du milieu, cherchant un équilibre entre précision et vitesse.

Le développement psychomoteur : de l'intention au mouvement

Le développement moteur dépend de plusieurs facteurs interdépendants :

- Maturation biologique et neurologique
- Expérience et exploration sensorielle
- Interactions sociales
- Motivation et environnement culturel

Les théories dynamiques (Bernstein, Kelso) considèrent que le mouvement émerge d'une interaction entre le corps, le cerveau, l'environnement et le projet d'action. Les habiletés motrices apparaissent donc comme des synergies adaptatives et non linéaires : progression, pauses, réorganisations et retours apparents en arrière sont normaux.

Entre 6 et 11 ans, l'enfant combine des unités motrices isolées pour les intégrer dans des séquences plus complexes.

Vers 12-14 ans, la sélection et l'optimisation des gestes s'opèrent, avec des différences sexuelles liées à la puberté et au contexte social.

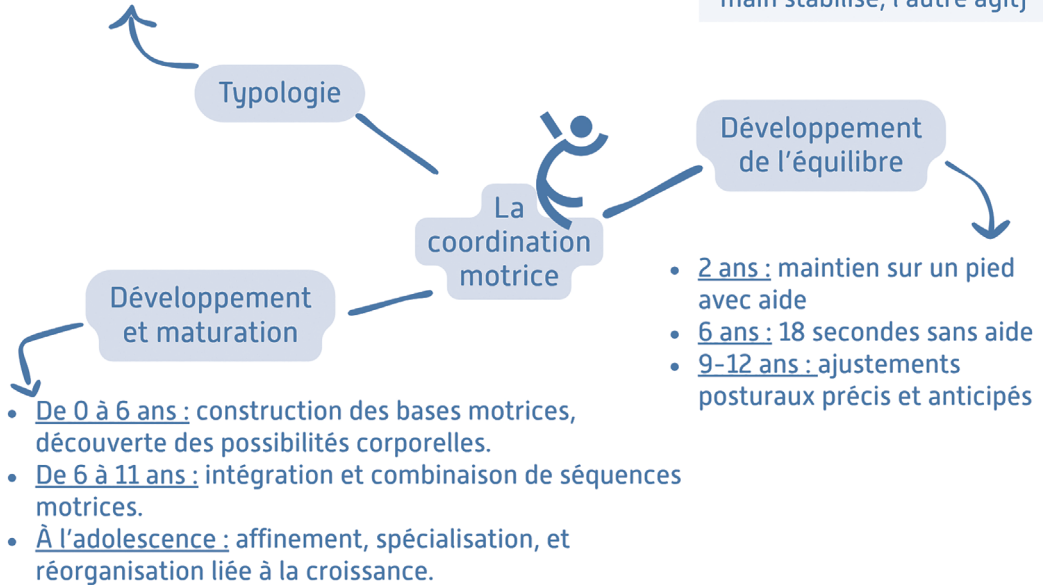
À l'adolescence, la coordination devient plus rapide, plus différenciée et plus consciente : le geste devient plus performant.

La coordination motrice : expression concrète de la praxie

Les coordinations motrices traduisent la mise en œuvre des praxies : elles organisent les interactions entre différents segments corporels pour atteindre un but commun.

- Coordinations locomotrices : marche, course, saut.
- Coordinations posturales : équilibre statique et dynamique.
- Coordinations manuelles et bimanuelles : préhension, manipulation, utilisation d'outils.

Coordinations bimanuelles : d'abord symétriques (deux mains font la même chose), puis complémentaires (une main stabilise, l'autre agit)



Ces coordinations respectent trois contraintes naturelles :

CONTRAINTE	RÔLE	ÉVOLUTION
Symétrie	Assure la stabilité posturale et la cohérence des mouvements entre les deux côtés du corps.	0 – 12 mois : prédominance des mouvements symétriques (les deux mains agissent ensemble). 12 – 24 mois : début de différenciation.
Synchronie	Garantit la fluidité temporelle entre les deux hémicorps ; coordination rythmique.	2 – 6 ans : synchronie stable dans les gestes simples (battements, balancements). 6 – 10 ans : émergence du contrôle volontaire du rythme (polyrythmies simples). >10 ans : flexibilité entre synchronie et alternance selon la tâche.

Asymétrie fonctionnelle	Favorise la spécialisation des rôles (main dominante / main assistante) et l'efficacité motrice.	9 – 18 mois : premières préférences manuelles transitoires. 3 – 6 ans : latéralisation fonctionnelle stable. 8 – 10 ans : automatisation et coordination complémentaire bimanuelle.
-------------------------	--	---

La construction du geste et du corps

La coordination motrice n'est pas qu'un phénomène mécanique : elle s'accompagne d'une construction corporelle, cognitive et affective.

CROISSANCE ET ÉQUILIBRE

La puberté modifie les proportions corporelles et perturbe temporairement les coordinations : maladresse, perte d'équilibre, réajustements.

Ces « déséquilibres » sont des phases de réorganisation nécessaires à la stabilisation des nouvelles stratégies motrices.

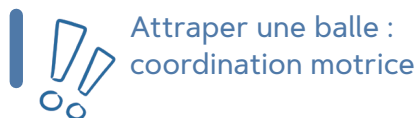
IMAGE DU CORPS ET ESTIME DE SOI

Le développement psychomoteur implique l'évolution du schéma corporel (représentation objective du corps) et de l'image du corps (vécu subjectif).

À l'adolescence, ces dimensions influencent la confiance, la fluidité et la présence corporelle, mais sans lien direct avec la performance.

Différence entre coordination motrice et praxie

La coordination motrice organise le mouvement du corps, tandis que la praxie organise l'action de la pensée incarnée dans le geste. La coordination est la structure motrice, la praxie en est le projet finalisé et signifiant. Voici deux exemples pour mieux comprendre cette distinction

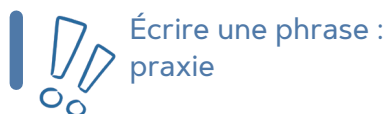


Quand une personne attrape une balle, elle mobilise surtout ses coordinations motrices :

- Les yeux évaluent la trajectoire et la vitesse (coordination oculo-manuelle).
- Le bras s'ajuste dans le temps et l'espace pour intercepter l'objet (anticipation).
- La main s'ouvre puis se referme au bon moment pour saisir (synchronisation fine).

Le geste est organisé, précis et fluide, mais il n'a pas besoin d'un apprentissage complexe ni d'une signification culturelle.

C'est une coordination motrice efficace, mais pas encore une praxie.



À l'inverse, écrire demande bien plus qu'une simple coordination des doigts :

- Il faut savoir tenir un stylo (préhension spécifique).
- Planifier le geste d'écriture : enchaîner les lettres, respecter la ligne.
- Activer des représentations symboliques (langage, orthographe).
- Ajuster la vitesse et la pression selon la tâche (signature, dictée, dessin).

Ici, le mouvement est finalisé, appris et significatif. L'écriture mobilise une praxie graphique : un ensemble de gestes coordonnés selon un but cognitif et culturel (communiquer un sens).

LA MOTRICITÉ MANUELLE, LA PRÉHENSION

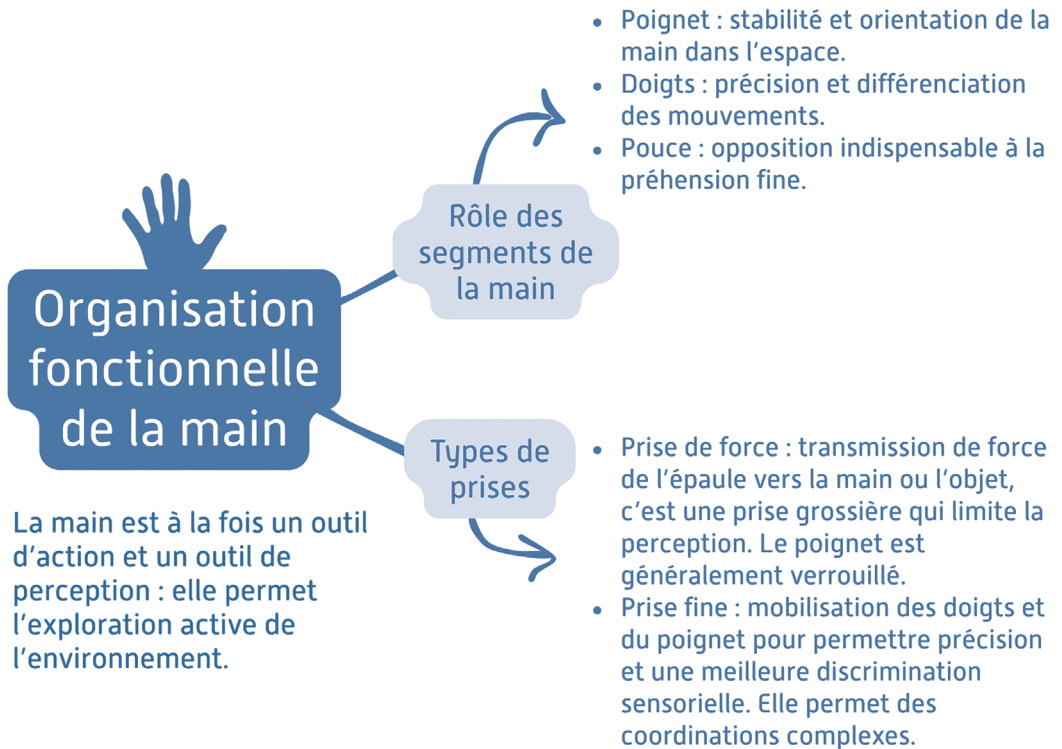


Définition

La motricité manuelle regroupe l'ensemble des capacités permettant à la main de saisir, manipuler, explorer et utiliser des objets de manière précise et adaptée à un but. La motricité manuelle est centrale dans le développement de l'autonomie, de la scolarité et de l'exploration de l'environnement.

Elle se situe à l'interface de :

- la motricité fine,
- la perception sensorielle (tactile, haptique et proprioceptive),
- la praxie, lorsqu'elle est orientée vers une action apprise et finalisée.



La préhension : une action organisée



Définition

La préhension est l'action de saisir, tenir et manipuler un objet. Elle s'organise en différentes phases :

1. Préparation : définition visuelle des caractéristiques de l'objet à saisir
2. Approche : le bras se mobilise pour amener la main vers l'objet et la main se positionne pour préparer la saisie.
3. Saisie : la main ajuste la force et la forme en fonction des informations sensorielles tactiles et haptiques obtenues au contact de l'objet.
4. Manipulation de l'objet puis relâchement

La préhension se fait par une boucle perception-action (la perception permet l'ajustement de l'action, qui modifie la perception).

Coordination bimanuelle et latéralisation

On distingue les coordinations unimanuelles (qui recrutent une main) des coordinations bimanuelles (qui nécessitent la mise en relation des deux mains vers le même objectif). Elles se développent ainsi :

1. Coordinations bimanuelles symétriques précoces.
2. Alternance de l'utilisation des deux mains.
3. Différenciation des rôles des deux mains pour une asymétrie fonctionnelle : une main est actrice, l'autre stabilise.

La dominance manuelle permet une attribution des deux rôles : la main dominante agit, et l'autre stabilise. Cela favorise l'efficacité et la précision du geste.

Motricité manuelle, outil et praxie

La motricité manuelle devient une praxie lorsqu'elle est apprise, intentionnelle et qu'elle s'adapte à la perception.

Elle peut être accompagnée d'un outil : lorsqu'il est connu, ce dernier est intégré au schéma corporel comme une extension du corps. Cependant, l'utilisation d'un outil enlève l'analyse de l'objet car il ne permet pas l'exploration sensorielle de celui-ci.

Facteurs impliqués dans la motricité manuelle

FACTEUR	DÉFINITION	EXEMPLES DE TÂCHES MANUELLES
Dextérité manuelle	Capacité à manipuler des objets avec la main entière de manière coordonnée et efficace.	Assembler des objets, utiliser des outils, bricoler.
Dextérité digitale	Capacité à réaliser des mouvements fins et indépendants des doigts.	Écriture, boutonnage, manipulation de petits objets.
Coordination poignet-doigts	Capacité à coordonner les mouvements du poignet et des doigts dans un geste fluide.	Dessin, écriture cursive, gestes techniques précis.
Stabilité du bras et de la main	Capacité à maintenir une position stable du membre supérieur pendant une action précise.	Tenir une feuille en écrivant, viser un point précis.
Précision de contrôle	Capacité à ajuster finement la direction et l'amplitude du mouvement selon un objectif.	Tracer une ligne, découper avec précision.
Force statique	Capacité à maintenir une contraction musculaire sans mouvement.	Tenir un objet lourd, maintenir une position prolongée.
Coordination bimanuelle	Capacité à coordonner les deux mains de façon symétrique ou complémentaire.	Une main stabilise, l'autre agit (découper, visser).

Types de prises unimanuelles

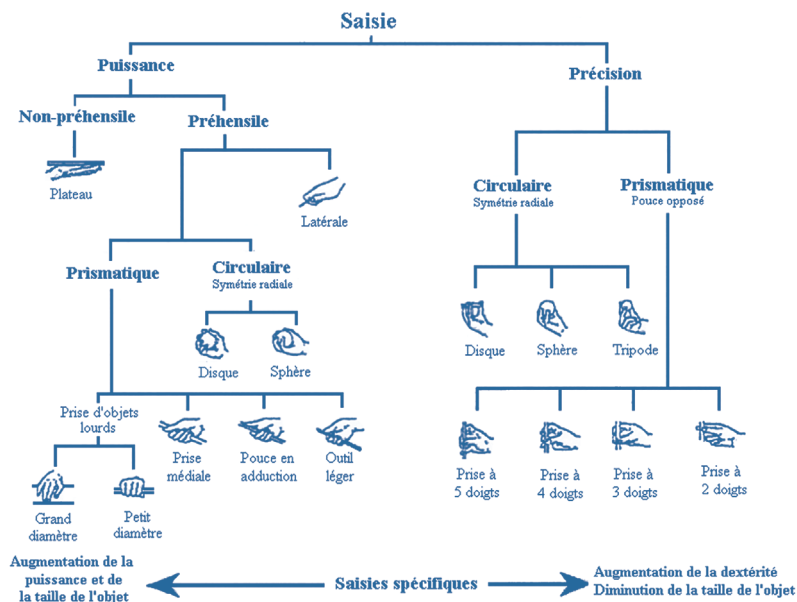


Figure I.3 : Classification des postures manuelles proposée par plusieurs auteurs [Cutkosky et Wright 1986], [Cutkosky 1989], [Cutkosky et Howe 1990].

GRAPHOMOTRICITÉ ET HABILETÉS D'ÉCRITURE

Graphomotricité



Définition

Le dessin se caractérise par la réalisation d'une trace sur un support. Il implique plusieurs habiletés motrices comme cognitives (motricité fine et graphiques, intention, connaissances spatiales...). Il existait avant l'invention de l'écriture (peintures rupestres), comme moyen de communication.

Vous entrez en institut de formation en psychomotricité et vous appréhendez un peu ? Vous avez déjà bien avancé dans les cours mais vous avez besoin d'un outil de révision fiable et complet ?

Pas de panique, Elise Cache vous accompagne depuis l'entrée en IFP jusqu'à la fin de la formation ! Psychomotricienne diplômée de l'IFP de Toulouse, Elise vous fait profiter de son expérience et vous livre :

- **tout le cours organisé en fiches synthétiques** qui faciliteront vos révisions (ou vous aideront à ne pas galérer si vous avez manqué un cours...) en mettant l'accent sur les connaissances essentielles,
- **des dizaines de cartes mentales et de schémas** pour apprendre et réviser sans perdre de temps.



Elise Cache est psychomotricienne, diplômée de l'IFP de Toulouse en 2022. Elle exerce en libéral.

19,95 €

ISBN : 978-2-8073-6358-8



9 782807 363588



deboeck B
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com