

IDEES D'ACTIVITES PSYCHOMOTRICES

« BIEN BOUGER DANS SON CORPS
POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE »

Ce qu'il faut garder en tête :

*Prendre soin de toi, ne te blesse pas!
Prendre soin des autres, ne blesse personne!
Prendre soin du matériel, ne casse rien!*

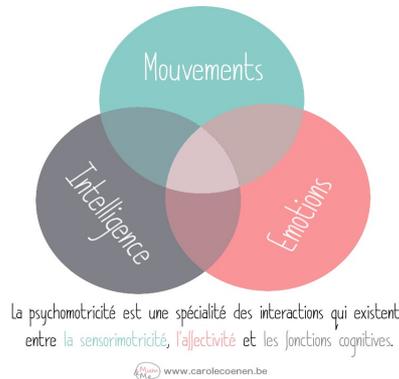
Et surtout...amuse-toi !!!

SOMMAIRE

Introduction « Brièvement, c'est quoi la psychomotricité ? » -----	p. 3
1° Pour commencer...on s'échauffe!-----	p. 4
A) Pour les petits (p.4)	
B) Pour les petits et les grands (p. 4)	
2° Activités motrices et schéma corporel-----	p. 7 à 18
A) Connaître son corps (p. 7)	
B) Prendre conscience de son corps (p. 8)	
C) Développer sa conscience du corps (p.11)	
D) Savoir se représenter son corps (p.17)	
3° Activités de motricité globale-----	p. 19 à 37
A) Renforcement tonique (p. 19)	
B) Équilibre et coordinations (p. 21)	
C) Coordinations bimanuelles et oculomanuelles (p.30)	
4° Activités motrices et espace-----	p. 38 à 40
A) Apprendre les notions topologiques (p38)	
B) Se repérer et s'orienter (p. 39)	
C) Représentation spatiale (p. 40)	
5° Activités motrices et rythme-----	p. 41 à 42
A) Prendre conscience du rythme (p. 41)	
B) Reproduire un rythme (p. 42)	
6° Activités de motricité fine-----	p. 43 à 51
A) Délitement du geste et des doigts (p. 43)	
B) Activités préparatoires au graphisme (p. 45)	
C) Graphomotricité (p. 49)	
7° Activités sensorielles-----	p. 52 à 66
A) Sentir son corps en mouvement (p. 52)	
B) Éveiller les sens (p. 53)	
C) Explorer, transformer, « patouiller » (p. 58)	
7° Retour au calme - relaxation-----	p. 67 à 69
A) Ressentir le contraste entre contraction et détente (P. 67)	
B). Bien respirer (p. 68)	
C) Détente globale (p. 69)	
Sources -----	p. 70

INTRODUCTION

« BRIEVEMENT, C'EST QUOI LA PSYCHOMOTRICITE ? »



Difficile à définir brièvement, la psychomotricité renvoie d'une part à un large concept, celui de l'intrication, des interactions des aspects moteurs (« pouvoir-faire » mouvements et sensations), cognitifs (« savoir-faire »/ intellect) et psycho-affectifs, (« vouloir-faire »/émotionnels et relationnels), et d'autre part à une profession. Elle se base sur la relation étroite entre le corps et la vie psychique.

Le psychomotricien considère la personne dans sa globalité. Il intervient à tous les âges de la vie (nouveau-né, enfant, adolescent, adulte, personne âgée) pour aider la personne à trouver un vécu plus harmonieux. dans son rapport au corps, à l'autre et à l'environnement.

Sa spécificité est marquée par son implication et son approche corporelle. Il dispose d'une « boîte à outils » de médiations utilisées en séance en fonction des besoins du patient et de son projet thérapeutique. Ils permettent d'aborder les différents domaines psychomoteurs : motricité globale et fine, contrôle postural, graphomotricité, structuration spatiale et temporelle, schéma corporel et image du corps, latéralité, attention, tonus, sensorialité => parcours psychomoteurs, jeux d'adresse et de coordinations, rythme, expression corporelle, conscience du mouvement, mime, balnéo, stimulations sensori-motrices et sensorielles, relaxation... .

→ <https://lepueblo.blogspot.com/2015/10/bd-psychomot-1-un-vrai-metier.html>

→ <https://lepueblo.blogspot.com/2016/01/bd-psychomot-2-idee.html>

→ <https://lepueblo.blogspot.com/2019/09/bd-psychomot-mediations-jeu-decret.html>

1° POUR COMMENCER...ON S'ECHAUFFE !

=> AVANT TOUTES ACTIVITÉS MOTRICES !

A) POUR LES PETITS : COMPTINE « J'AI DEUX MAINS »

J'ai deux mains (montrer ses mains)

Elles se regardent (paume face à face)

Elles se frottent (frotter ses mains)

Elles se tapent (taper dans ses mains)

Elles se caressent (effleurer dos de chaque main)

Les doigts se disent bonjour (faire toucher chaque même doigt des mains, bruit des bisous)

Les mains se croisent (croiser les doigts)

Elles se mélangent (doigts croisés, coude contre coude, tourner les poignets)

Elles s'envolent, elles s'envolent (faire s'envoler les mains)

Et elles se cachent.....derrière le dos ! (varier : sous les pieds, sur la tête...)

B) POUR LES PETITS ET LES GRANDS:

MOUVEMENTS ET ETIREMENTS

- J'échauffe mon cou : → varier oui/non/peut-être/non/peut-être/oui...
 - je fais « oui » de la tête (hausser de haut en bas)
 - je fais « non » de la tête (hausser de gauche à droite)
 - je penche la tête sur le côté comme si je voulais toucher mon épaule avec mon oreille
 - je fais des ronds avec la tête
 - je fais « peut-être » avec les épaules (hausser les épaules)

- **J'échauffe mes épaules :**

- je fais des « peut-être » avec les épaules (hausser)
- je monte les épaules en inspirant, je maintiens en haut, puis je relâche d'un coup en expirant (plusieurs fois)
- je monte 1 épaule à la fois, en alternant
- je fais des ronds avec mes bras dans un sens puis l'autre (je nage) ; je peux poser mes mains sur mes épaules

- **J'échauffe ma taille :**

- je pose mes mains sur ma taille et je fais des cercles avec mon bassin dans un sens puis dans l'autre.

- **J'échauffe mes chevilles :**

- assis jambes allongées, je croise ma jambe droite sur ma gauche, j'attrape mes orteils du pied droit avec ma main droite et mon talon du pied droit avec ma main gauche => je tourne ma cheville dans un sens puis l'autre. (idem jambe gauche)
- debout : je lève un talon et j'appuie sur les orteils (un pied puis l'autre) puis je me mets sur la pointe des pieds en m'étirant comme pour toucher le ciel avec mes doigts tendus
- debout : poids du corps sur une jambe puis en équilibre sur cette jambe (se concentrer sur un point fixe devant soi), je fais des ronds avec mes chevilles

● J'échauffe mes jambes :

- debout, je fais le petit soldat en montant mes genoux, sur place ou en me déplaçant
- je cours sur place puis au STOP je m'arrête comme une statue (recommencer plusieurs fois)
- debout jambes écartées en fente (l'un devant l'autre), j'étire ma jambe arrière en posant bien le talon au sol puis je l'amène vers l'avant en montant le genou puis je repose le talon le plus loin possible à l'arrière (pour les deux jambes)

● J'étire tout mon corps : plusieurs possibilités

- je me mets sur la pointe des pieds et je me grandis comme pour toucher le plafond, le ciel
- j'imité un ballon qui se gonfle progressivement...puis qui se dégonfle
- j'imité le « dragon » qui s'ébroue : je gonfle mon ventre petit à petit à chaque inspiration, mes bras font le même mouvement puis je garde quelques secondes et je me dégonfle jusqu'à me retrouver au sol tout mou.
- enroulé/ déroulé : debout, je m'enroule tranquillement vertèbre par vertèbre en commençant par le cou (menton sur la poitrine, épaules, bras et tête relâchés, tout mou), puis le dos tranquillement, je peux plier un peu les genoux et je vais jusqu'où je peux, je me relâche et je respire / je me déroule en sens inverse , je peux poser mes mains sur mes cuisses pour m'appuyer et ne pas me faire mal (du bas du dos, vertèbre par vertèbre jusqu'au cou, la tête se redresse en dernier) j'enroule mes épaules à la fin

2° ACTIVITES MOTRICES ET SCHEMA CORPOREL

A) CONNAITRE SON CORPS

◆ IDEE 1 : LES COMPTINES A ENUMERATION CORPORELLE

→ « Mains en l'air, Jean petit qui danse, J'ai un gros nez rouge, Savez-vous planter les choux... »

◆ IDEE 2 : « TOUCHE-A-TOUT »

CONSIGNES :

- aller toucher un élément de la pièce avec la partie du corps nommée par l'adulte
- toucher une partie de son corps, ou de celui d'autrui, nommée par l'adulte. Pour les plus grands, rajouter le côté droit ou gauche)
- **Pour les plus grands :** en binôme, le joueur 1 pointe une partie de son corps en nommant une autre partie du corps → le joueur 2 doit pointer la partie du corps qui a été nommée en nommant celle qui a été touchée.

◆ IDEE 3 : SENSIBILITE TACTILE ET PROPRIOCEPTIVE

- enfant debout, assis ou allongé au sol les yeux fermés (ou un foulard sur les yeux) :
- poser la paume de sa/ses main(s) sur différentes parties du corps et demander à l'enfant de nommer où il sent le contact (main, bras, tête, pied, genou, épaule...)
 - poser différents objets de poids différents ou non (balle, coussin...) sur différentes parties du corps et l'enfant doit nommer où il sent le contact.

◆ IDEE 4 : « TWISTER »

a) Le jeu :



b) Fabriquer un twister maison

MATERIELS : feuilles de couleurs à coller au sol (4 couleurs différentes) ou des feuilles blanches sur lesquelles l'enfant peut faire ses empreintes de mains et de pieds à la peinture, en contour

CONSIGNES :

- poser sa main ou son pied sur la couleur indiquée par la roue ou énoncée par l'autre joueur
- tenir en équilibre sur ses mains et ses pieds sans poser ses fesses au sol.

→ liens de JEUX TWISTER À IMPRIMER :

- <https://www.hoptoys.fr/238-twistons-avec-les-marquages-pieds-et-mains->
- <https://ideedactivite.com/2018/07/18/creer-un-twister-maison/>
- <https://jenesuispasunesupermaman.com/2016/03/21/bouger-avec-un-jeu-dinterieur-fabriquez-un-twister/>
- http://feelibellule.blogspot.com/2014_08_01_archive.html
- <http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Jeux-de-plateau/Twister-a-doigts-a-imprimer>

◆ IDEE 5 : « PIED MAIN PIED »

MATERIELS : empreintes de pied droit, pied gauche et de main droite, main gauche

→ créer les empreintes de l'enfant ou de l'adulte: tour de pied, de main au crayon

CONSIGNES :

→ faire un parcours sur 3 colonnes en mélangeant les empreintes de pieds et de mains

→ se déplacer en fonction des empreintes en sautant de ligne en ligne et sans se tromper

→ lien POUR IMPRIMER LES EMPREINTES :

http://ekldata.com/4ps_5K3MLyqnBwRLahrXE7yOWJU/ombres-mains-et-pieds.pdf



B) PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

◆ IDEE 1 : AUTOMASSAGE : → Avec la paume des mains, en gardant le contact

→ je masse tout mon corps avec mes mains : mains, bras, visage et crâne, poitrine, ventre, dos, hanches, jambes devant et derrière, pieds

→ je masse tout mon corps avec une balle que je fais rouler sans la faire tomber

→ je fais des pressions sur les zones musculaires

→ « la douche imaginaire » (mains, bras, visage et crâne, poitrine, ventre, dos, hanches, jambes devant et derrière, pieds) :

- je tapoter sur tout le corps = « je mets du savon »
- je frotte fort = « je fais mousser »
- j'effleure mon visage, mes bras, torse, dos, jambes comme si je me dépoussiérer = « je me rince »

◆ IDEE 2 : LES DÉPLACEMENTS

- les différentes marches : avant, arrière, pointe des pieds, talons, jambes pliées..
- les différents sauts : pieds joints, sur un pied, le plus loin, sur le côté...
- les déplacements au sol : ramper, glisser, roulade avant ou arrière, rouler sur le côté d'un point à un autre

◆ IDEE 3 : « JACQUES A DIT »

→ se mettre le plus vite possible dans une position précise décrite ou imagée avec seulement la phrase qui commence par « jacques a dit » ou à la fin d'un signal

◆ IDEE 4 : « GUIDE-AVEUGLE »

→ les yeux bandés, l'enfant se fait guider lors d'un parcours soit par le toucher, (contact au niveau de l'épaule), soit par les consignes orales, soit par un signal sonore défini avant (tape dans les mains= arrêt ; cloche=aller à droite...)

◆ IDEE 5 : LE BALLON DE BAUDRUCHE

- **garder** le ballon posé sur une partie du corps (main, doigt...) le plus longtemps possible
- faire **rebondir** le ballon sur une partie du corps (paume / dos de la main, doigt, tête, genou...) le plus longtemps possible ou en faisant le plus de dribbles, sans jamais le faire tomber au sol .
- **échange** de ballon entre 2 joueurs ou plus :
 - sans jamais le faire tomber au sol
 - en nommant la partie du corps qui est touchée
 - en repoussant le ballon avec la partie du corps nommée par l'adulte. Progressivement, l'annonce de la partie du corps sera retardée pour faire travailler les réflexes.

→ **jeu de coopération, d'ajustement** (2 joueurs) : le ballon est maintenu entre les deux paumes de mains des deux joueurs ou les index. Chacun son tour va diriger en essayant de faire des mouvements lents sur place pendant que l'autre doit suivre le mouvement, s'ajuster pour ne pas faire tomber le ballon. Essayez ensuite de se déplacer. On peut remplacer le ballon par une baguette, un bâton type tige de bambou,

C) DEVELOPPER SA CONSCIENCE DU CORPS

◆ IDEE 1 : JEUX DU MIROIR

a) Le reflet du miroir

- assis ou debout , face à face, chacun son tour
- reproduire des actions (se raser, se laver, se maquiller...), des grimaces, des émotions, des gestes réalisés par le modèle que l'on a en face en se comportant comme son reflet dans le miroir.
- le faire en même temps = être le plus synchrone

b) L'écho des chefs

- debout, face à une ou plusieurs personnes, chacun son tour
- reproduire des positions statiques, des mouvements simples, des séquences de pas ou de sauts réalisés par le modèle = le chef.
- attendre qu'il ait fini avant de reproduire
- mimer des actions ou faire des gestes abstraits
- mimer à partir d'une photo, d'une image

c) Imitation de gestes fins

→ imiter les gestes manuelles de la personne en face : 1 main, 2 mains, doigts

ex : main droite ouverte - main gauche fermée / paume - dessus de la main / doigt qui pointe vers le haut - doigt qui pointe devant /...

◆ IDEE 2 : IMITER EN VERITE → respecter la réversibilité

a) Imiter des séquences de rythme → debout ou à genoux, en face à face

- chacun dispose devant lui une feuille blanche (= la position neutre) et des feuilles de couleurs tout autour (2 pour chaque face)

→ reproduire des séquences de rythme avec les mains ou les pieds inventées par un des joueurs



b) Le chef d'orchestre version 1

→ se déplacer dans l'espace en file indienne

→ imiter la marche, les mouvements de la personne qui est devant (marche lente, plus rapide, arrêt, saut...).

→ Chacun son tour joue le chef d'orchestre.

Postures pour enfants



Salutation vers le haut



posture du guerrier 1



posture de l'angle latéral



posture du guerrier 2



posture de l'arbre



posture de la montagne



posture de la tête de vache



posture du bébé heureux



posture du cadavre



posture facile



posture de l'arc



posture du chat



posture chien tête en bas



◆ IDEE 4 : IMITATION DES MARCHES D'ANIMAUX

CONSIGNES :

- => déplacement d'un point A à un point B, sur un tapis
- => déplacement dans un espace de façon aléatoire
- => sur consignes orales de l'adulte ou avec des images pour visualiser (montrer animal ou dé géant à fabriquer que l'enfant pourra lancer)
- => proposer un animal et laisser l'enfant interpréter son déplacement
- => jouer sur les différents rythmes des animaux

- **la girafe** : debout sur la pointe des pieds, bras tendus au dessus de la tête, se grandir comme pour toucher le plafond et se déplacer d'un point à un autre en marchant
- **le chat** : se déplacer à 4 pattes en s'étirant
- **le kangourou** : debout sauts pieds joints, pieds serrés, mains devant poitrine
- **le petit lapin** : accroupie, poser les deux mains loin devant et ramener les deux pieds ensemble en sautant (appui sur les mains) = mains/pieds/mains/pieds...
- **le serpent** : ramper au sol, le ventre doit toucher le sol
- **la grenouille** : accroupie, faire un saut loin devant et en hauteur
- **le crabe** : debout, se déplacer sur le côté (= pas chassés en marchant) / les bras sur les côtés, les mains en pince. Revenir dans l'autre sens
- **le cheval** : mains au sol, faire une ruade les pieds en l'air, tout en avançant
- **l'éléphant** : à 4 pattes genoux ou mains/pieds, se déplacer d'un pas lourd et lent, main /pied:main/pied
- **l'ours** : se déplacer au sol main/main/pied/pied
- **la fourmi** : debout, faire de tous petits pas
- **l'araignée** : assis, mains en arrière, lever les fesses et se déplacer à reculons
- **l'oiseau** : se déplacer en volant avec les bras (léger)
- **le canard** : se déplacer accroupi...

◆ IDEE 5: LE SCULPTEUR

→ modéliser l'enfant dans une position pendant qu'il a les yeux fermés (mettre un foulard si c'est compliqué de garder les yeux fermés), le laisser quelques secondes se concentrer sur cette position puis le remettre dans une position neutre (debout, les bras le long du corps, jambes resserrées). Une fois les yeux ouverts, il doit retrouver la position dans laquelle vous l'avez mis.

→ changer les rôles

◆ IDEE 6 : DESSIN SUR LE DOS

→ par deux, l'une derrière l'autre, ou en groupe en file indienne

→ la personne réalise un dessin, une forme, une lettre avec son doigt sur le dos de l'autre personne qui doit deviner soit en nommant, soit en dessinant sur une feuille

→ possibilité de créer un dessin étape par étape

◆ IDEE 7 : JEU DE CACHE-CACHE

→ utiliser une ou plusieurs pièces de la maison, construire des cabanes pour s'y cacher

→ varier les temps de cache...

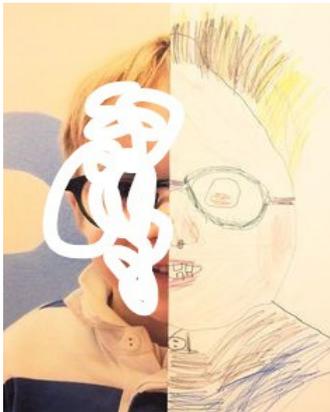
D) SAVOIR SE REPRESENTER SON CORPS

◆ IDEE 1 : AUTO PORTRAIT

- prendre en photo l'enfant, imprimer la photo puis la découper en deux afin d'avoir qu'une moitié du visage => coller la moitié de la photo sur une feuille et laisser l'enfant **dessiner l'autre moitié**
- se regarder dans un miroir et dessiner le contour et les formes
- **jeux d'ombre** : faire le contour de l'ombre du visage projeté sur une feuille
- demander à l'enfant de **se dessiner**, de se représenter
- dessiner le tour d'un visage à compléter ou imprimer un **visage à compléter**

→ **lien** = <https://www.hugolescargot.com/coloriages/13805-coloriage-jeux-visage/>

→ reproduire les détails du visage (yeux, bouche, nez, sourcils, cheveux, oreilles, dents, pupilles, cils...) soit en dessinant, soit avec de la pâte à modeler soit avec d'autres objets fins (boutons, pailles...)



stephaniebricole



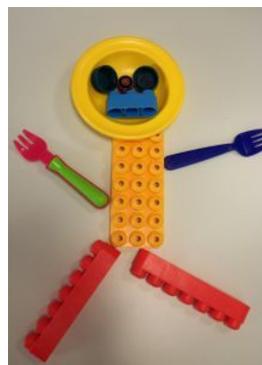
◆ IDEE 2 : SILHOUETTE ET EMPREINTES

- l'enfant s'allonge sur une grande feuille blanche => tracer **le contour du corps** de l'enfant avec un crayon, un feutre...
- lui demander par la suite de montrer et de nommer les parties du corps (les écrire sur la feuille, les colorier)
- faire le **contour du corps** de l'enfant en utilisant des **objets** de la maison (kapla, cubes, lego, crayons...)
 - **fabriquer un bonhomme** avec des objets
 - **réaliser l'empreinte** de son corps dans le sable, la neige...
 - réaliser des **empreintes de mains, de pieds** avec différents supports : peinture, crayons, pâte à sel, pâte à modeler., sable...
 - utiliser le **miroir** pour se regarder, danser

→ <http://www.blog-parents.fr/maman-nougatine/2015/01/11/activite-sa-propre-silhouette-colorier/>

→ <https://lespetitszebres.wordpress.com/2010/11/29/bonshommes-rigolos/>

→ <http://enfantbebeloisir.over-blog.com/tag/science%20du%20corps%20humain/>



3° ACTIVITES DE MOTRICITE GLOBALE

A) RENFORCEMENT TONIQUE

◆ IDEE 1 :POSTURES

- « superman » = allongé sur le ventre, décoller tête, bras et jambes et rester le plus longtemps possible
- « la barque » = tenir assis en équilibre sur les fesses, jambes et bras tendues
- « la planche » = face au sol, en appui sur les avant-bras, ou les mains, et les orteils, baisser les fesses et garder le corps bien droit
- « la brouette » = l'enfant est tenu par l'adulte au niveau des cuisses ou des chevilles et doit avancer en appui sur les mains
- « la statue » = s'immobiliser dans une position choisie et résister quand l'autre personne vient vérifier sa solidité ou tenter de mobiliser les bras, les jambes...

◆ IDEE 2 : JEU D'ESCALADE

→ grimper sur différentes hauteurs, faire des roulades avant et arrière...

◆ IDEE3 : SE DEPLACER

- imiter différents animaux
- marelle, saute-mouton

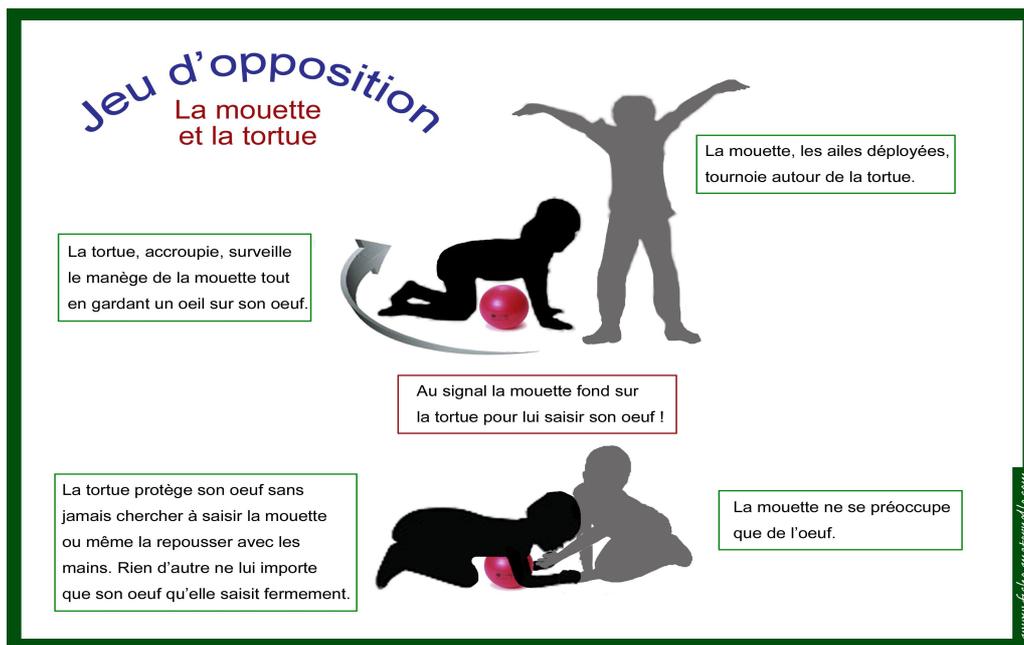
◆ IDEE 4 : LA TORTUE

CONSIGNES :

→ 2 joueurs

→ 1 joueur se met en boule au sol (comme une tortue) et au signal, il doit résister au 2e joueur qui tente de le faire basculer et de le retourner

***VARIANTE : « la mouette et la tortue » :** mettre un objet (ballon) sous le ventre. Le Joueur 1 se met en boule et protège le ballon pendant que le joueur 2 tente d'attraper le ballon



→ lien: <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

B) EQUILIBRE ET COORDINATIONS

◆ IDEE 1 : LES PARCOURS

a) Créer un parcours a la maison

→ lien : <https://apprendreaeducer.fr/comment-creer-parcours-motricite-maison/>

MATERIELS : mobiliers et objets de la maison, ruban adhésif coloré, cordelette, chaises, table, canapé, coussins, peluches, petit meuble, panier, ballon...

CONSIGNES :

=> matérialiser un point de départ et d'arrivée !

=> construire le parcours seul puis le proposer à l'enfant ou demander à l'enfant de construire avec vous le parcours

=> donner un défi de temps

=> donner un nombre défini de tours et/ou les matérialiser pour anticiper la fin et/ou mettre un timer. Prévenir au moment venu : « c'est le dernier tour, après c'est fini »

Exemple pour 3 tours : mettre 3 objets dans un contenant au point de départ/ un contenant vide au point d'arrivée, demander d'emporter l'objet 1 au 1er tour et de le déposer dans le contenant vide à la fin, puis l'objet 2 et 3.

- varier les déplacements : monter, descendre, passer en dessous/par dessus/dedans, ramper, tunnel, enjamber, contourner, faire le tour, sauter, roulades...
- inventer des histoires : balades en forêt, dans la jungle, sur un bateau...
- varier les surfaces d'appui : plus ou moins stable, hautes, dures, molles...
- introduire des postures d'équilibre à maintenir pendant le parcours
- les yeux ouverts puis fermés (seul puis en suivant les consignes)
- sur un itinéraire, entre deux repères ou sur le parcours : se déplacer avec un sac lesté (= sac congélation rempli de riz et scotché) posé sur différentes parties du corps (tête, coude, dos, ventre)

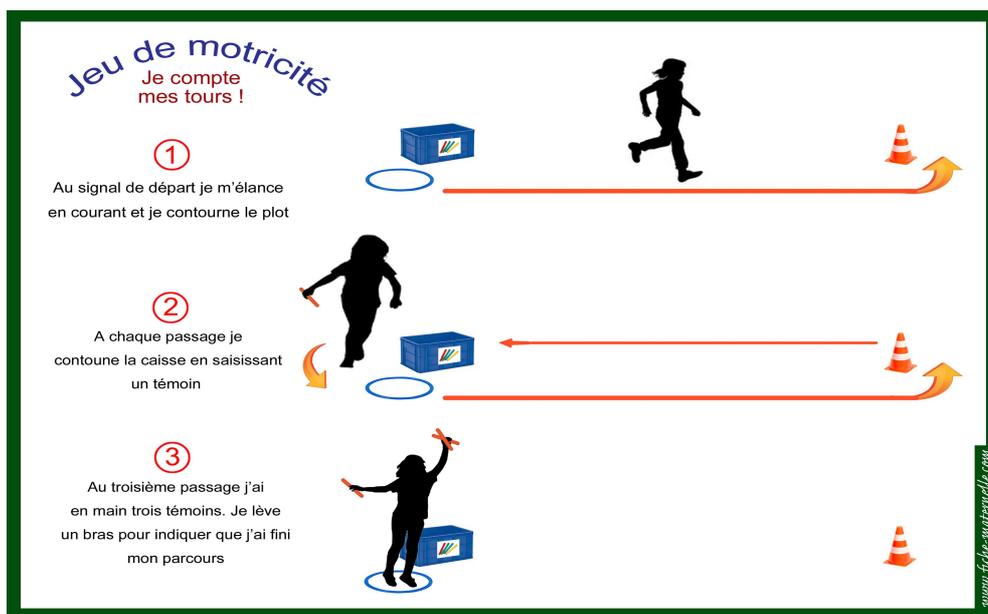
b) Compter les tours

MATERIELS :

- départ : 1 cerceau, 1 point de départ, 1 ligne de départ, 1 tapis..
- arrivée : idem mais objet différent : 1 chaise...
- 1 boîte d'objets servant de relais pour compter les tours (jouets, playmoiles, voitures, poupées, crayon...)
- 1 chronomètre

CONSIGNES :

- faire un aller retour ou un départ/une arrivée
- différents niveaux de parcours : ligne droite, aller/retour, avec ou sans obstacle...
- 1 ou plusieurs joueurs



→ **lien:** <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

◆ IDEE 2 : LE CAVALIER ET SON CHEVAL

MATERIELS :

- 1 cerceau ou 1 écharpe à placer au niveau de la taille
- une dizaine d'objets servant de plots : gobelets, peluches, voitures, cubes...
- un tapis ou une ligne pour matérialiser un départ/ une arrivée
- un chronomètre

CONSIGNES :

- faire un aller/retour ou avec un départ/une arrivée
- si 1 joueur: suivre le trajet



→ lien: <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

◆ IDEE 3 : LE FUNAMBULE

MATERIELS :

- scotch, cordelette, poutre, banc...1 cerceau
- matérialiser une ligne au sol

CONSIGNES : Marcher le long de la ligne sans dévier :

- un pied l'un devant l'autre
- en faisant coller le talon du pied de devant aux orteils du pied à l'arrière
- en reculant
- sur la pointe des pieds..
- yeux ouverts ou fermés
- les bras tendus sur le côté
- en tenant un objet dans les mains
- en passant dans un cerceau

◆ IDEE 4 : LES ECHASSES

MATERIELS : boites de conserve et cordelettes, ficelle

CONSIGNES :

- se déplacer seul et se balader
- suivre un parcours avec un départ et une arrivée, avec ou sans obstacle, chronométré ou non



→ lien pour FABRIQUER DES ÉCHASSES:

<https://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/creativite2/fiche563.asp>

◆ IDEE 5 : LES POIS SAUTEURS

MATERIELS :

- cerceaux, cartons, boites à chaussures, coussin (attention glissade) à disposer dans un espace de façon aléatoire
- un chronomètre

CONSIGNES :

- passer par tous les cerceaux
- ne pas poser le pied hors des cerceaux
- possibilité d'aller le plus vite possible
- on peut inventer une histoire : ex : passer sur des rochers pour traverser la rivière...



→ lien: <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

◆ IDEE 6 : LA TOILE D'ARAIGNEE

MATERIELS :

- des fils, scotch de déménagement, cordelettes que l'on va accrocher de part et d'autre d'un mur, d'une rambarde...
- 1 chronomètre

CONSIGNES :

- enjamber, passer dessous...
- enjamber sans toucher les fils

VARIANTE : MISSION IMPOSSIBLE

- passer le plus vite possible
- passer SANS TOUCHER LES FILS



|

◆ IDEE 7 : 1,2,3 SOLEIL

→ sois le 1er arrivé ! ATTENTION à ne pas bouger !

◆ IDEE 8 : cf TWISTER

◆ IDEE 9: cf LES POSTURES DE YOGA

◆ IDEE 10: LES SAUTS

- en suivant les carreaux du carrelage, en délimitant avec du scotch au sol
- varier les vitesses : lente, moyenne, rapide
 - pas alternés dans chaque intervalle
 - pieds joints
 - cloche pied jambe droite puis gauche
 - les deux pieds ensemble dedans / dehors
 - en marche arrière

◆ IDEE 11 : LES DEMENAGEURS SANS LES MAINS

MATERIELS :

- des petits contenants, plots ou cartons, panières
- balles de tailles différentes, peluches, jouets
- 1 chronomètre si 1 joueur

CONSIGNES :

- 1 joueur : le plus vite possible, déplacer les objets un par un d'une panier à l'autre en les saisissant uniquement avec ses pieds.
- 2 joueurs : Être le premier à vider sa panier en saisissant les objets un par un uniquement avec ses pieds

*VARIANTE : qui sera le plus rapide à attraper la peluche ? (2 joueurs)

- mettre en ligne 10 petits contenants et un objet placé devant chacun d'eux
- placer une peluche comme symbole de la victoire au milieu des 10 contenants
- => chacun des joueurs se positionne d'un bout de la ligne face au 1er objet.
- => Saisir 1 par 1 les objets uniquement avec ses pieds et les poser dans son contenant avant de passer à l'objet suivant et ainsi être le 1er.

◆ IDEE 12 : REDRESSER SANS LES MAINS

MATERIELS :

- objets différents à mettre en ligne à l'envers : grande voiture, cubes, briques, bassines, coupelles...
- 1 chronomètre si 1 joueur

CONSIGNES :

→ Remettre à l'endroit chaque objet un à la fois uniquement avec ses pieds le plus vite possible



◆ IDEE 13 : JEU DE L'OIE SPECIAL MOTRICITE

→ <https://lamaterdevlynnette.fr/la-motricite-en-etant-confine-ou-pas>



C) COORDINATIONS BIMANUELLES ET OCULOMANUELLES

◆ IDEE 1 : JEUX DE LANCER

MATERIEL :

- ballon de baudruche, balles de tailles différentes, billes
- un grand foulard ou une grande écharpe, une taie d'oreiller, un drap,

CONSIGNES : → 2 joueurs

- faire rebondir le ballon, les balles sans le laisser tomber
- faire rouler le ballon, les balles sans les laisser tomber



◆ IDEE 2 : JEU D'ADRESSE

MATERIELS :

- raquette, ballon de baudruche, objet de « idée 10 du C) »

CONSIGNES :

- faire rebondir le ballon de baudruche sur la raquette (ou sur la main si pas de raquette) tout en redressant les objets mis au sol à l'endroit
- ne pas faire tomber le ballon au sol

◆ IDEE 3 : LABYRINTHE

MATERIELS :

- un carton type boîte à chaussures
 - une balle
 - pailles et colle
- faire un trou au milieu du carton
- décorer le carton si souhaité
- seul ou par deux
- coller des morceaux de pailles dans un carton en représentant un labyrinthe

CONSIGNES :

- tenir la boîte à deux mains et tenter de viser le trou en faisant rouler la balle



<http://chdecole.ch/wordpress/labyrinthe-pailles/>

◆ IDEE 4 : JEUX DE LANCER EN VISANT UNE CIBLE

a) Au loin

MATERIELS :

- panier, bacs, tapis ou feuilles colorées scotchés au sol (cibles)
- balles, objets, peluches..
- une ou plusieurs lignes de départ
- feuilles de couleurs (même nombre que paniers pour associer les couleurs)

CONSIGNES :

- se positionner sur la ligne de départ et viser la ou les paniers
- viser en associant la cible et la balle de la même couleur



b) En hauteur

MATERIELS :

- un vieux tissu type rideau / nappe ou un grand carton → faire des trous de différentes tailles dans le carton ou le tissu
- des balles de différentes tailles
- une ligne de départ

CONSIGNES :

- se positionner sur la ligne de départ et viser les cibles
- on peut compter les points selon les cibles



c) Chamboule-tout

MATERIELS :

- boites de conserves petites ou grosses, bouteilles de lait...à disposer en pyramide
- balles

CONSIGNES :

→ se positionner sur la ligne de départ et viser avec la balle pour faire tomber le plus de boîtes



d) Avec un parcours

MATERIELS :

- feuilles de différentes couleurs → faire des ponts avec les feuilles scotchées sur le sol
- scotch, balles, voiture

CONSIGNES :

→ faire passer la balle, la voiture sous les ponts



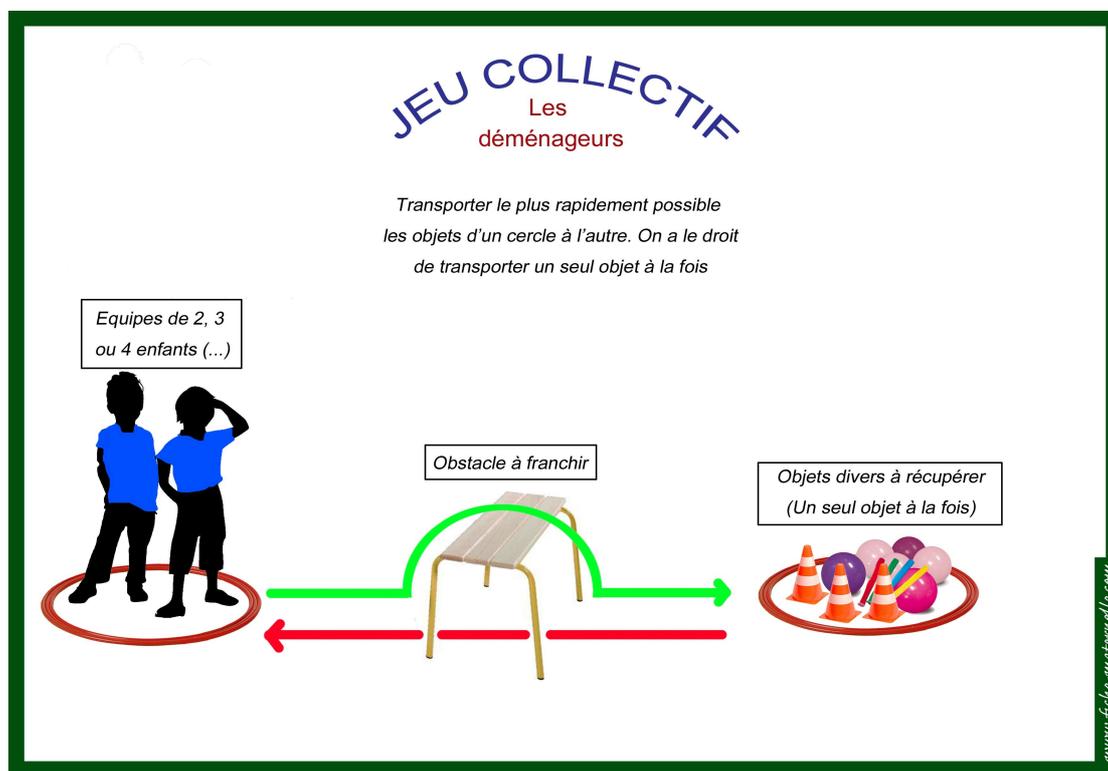
◆ IDEE 5 : LES DEMENAGEURS

MATERIELS :

- 2 cerceaux / 2 grandes boites / 2 panières / 2 bacs
- des objets , jouets
- un chronomètre

CONSIGNES :

- seul ou à plusieurs
- transporter d'un endroit à un autre, d'un bac à l'autre, un objet à la fois, le plus vite possible
- avec ou sans obstacle



→ lien: <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

◆ IDEE 6 : LES GARÇONS DE CAFE

MATERIELS :

- Un point de départ : cerceau, ligne, objet
 - un plateau, une planche à découper, une assiette en plastique dure / un objet à poser sur le plateau: un gobelet (vide puis rempli d'un peu d'eau ou d'objets) => à 1 ou 2 mains posé(es) sur les côté ou sous le plateau.
- Un verre rempli d'eau ou d'objets à transporter d'un point à un autre
- une cuillère avec un objet dedans à transporter d'un point à un autre

CONSIGNES :

→ Plusieurs possibilités de jeu avec le même but : Emmener d'un point à un autre ou faire un aller retour ou en relais (donner au joueur suivant)

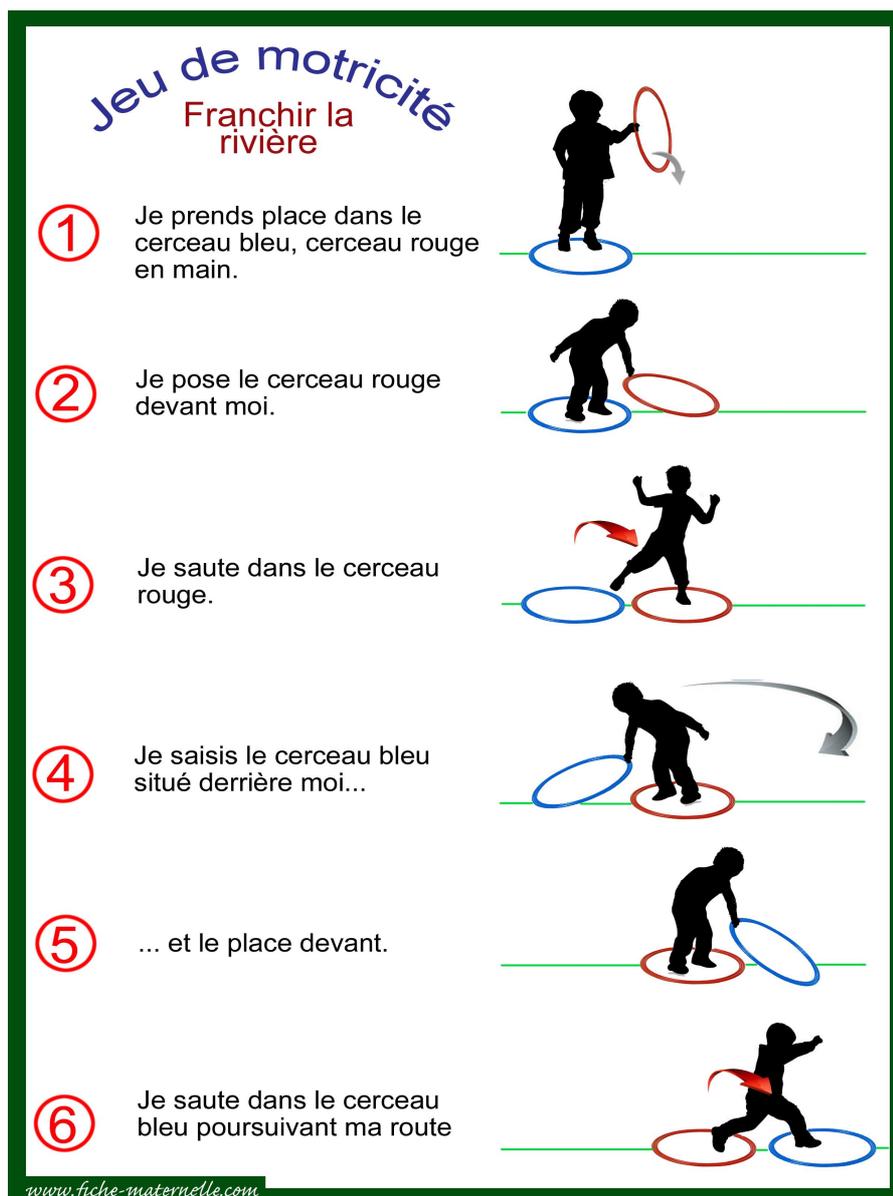


→ lien: <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

◆ IDEE 7 : FRANCHIR LA RIVIERE

MATERIELS :

- un point de départ et d'arrivée
- 2 cerceaux de couleurs différentes ou 2 petits tapis, 2 feuilles de couleurs différentes, 2 coussins, 2 plots...



→ **lien:** <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

4° ACTIVITES MOTRICES ET ESPACE

A) APPRENDRE LES NOTIONS TOPOLOGIQUES

◆ IDEE 1 : LOTO DES NOTIONS TOPOLOGIQUES

→ lien de jeu de LOTO À IMPRIMER :

- <http://laclassedelaurene.blogspot.com/2015/04/topologie-la-ferme.html>
- <http://laclassedelaurene.blogspot.com/2015/04/topologie-la-savane.html>
- <http://laclassedelaurene.blogspot.com/2015/10/topologie-la-plage.html>
- <https://www.bloghoptoys.fr/wp-content/uploads/2016/01/positions-spacialesLoto.pdf>

→ imprimer et jouer !

◆ IDEE 2 : cf LES PARCOURS

→ lien: <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

→ demander de décrire sa position par rapport à ce qui l'entoure



◆ IDEE 3 : « JACQUES A DIT »

→ donner des consignes spéciales « notions topologiques » :

- monter sur une chaise
- mets toi sous la table
- assis toi dans la panière
- mets le ballon à côté de toi
- mets toi entre le mur et un meuble
- passe dessous la chaise
- recule
- lève les bras...

◆ IDEE 4 : ESTIMER DES DISTANCES

→ demander à l'enfant en combien de pas il peut faire pour aller d'un point A à un point B (ex :de la table au canapé) puis demander lui de s'ajuster pour le refaire mais cette fois : faire le plus grand nombre de pas, le moins de pas possible...

→ demander d'aller d'un point A à un point B avec un nombre défini de pas

B) SE REPERER ET S'ORIENTER

◆ IDEE 1 : CHASSE AU TRESOR DANS LA MAISON

→ Sur une feuille, représenter la maison ou une pièce de la maison avec une croix qui indique le trésor à trouver

→ avec ou sans dessiner de trajet

→ avec ou sans indices

CONSIGNE :

→ lire le plan et trouver les trésors, les indices...

◆ IDEE 2 : SUIVRE UNE DIRECTION

MATERIELS :

- feuilles colorées à scotcher au sol, une flèche

CONSIGNE :

- par deux, chacun son tour
- 1 joueur oriente la flèche après chaque pas pour montrer la direction à prendre au 2e joueur

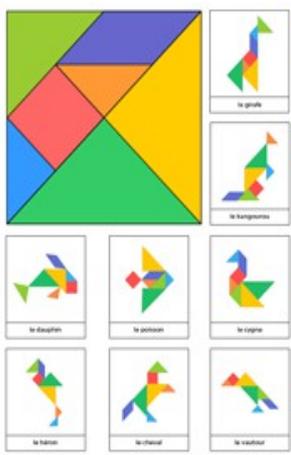


◆ cf : LE GUIDE-AVEUGLE

C) REPRESENTATION SPATIALE

◆ TANGRAM

→ LIEN POUR IMPRIMER : <https://lululataupe.com/imprimerie/jeux-d-observation/tangrams>



5° ACTIVITES MOTRICES ET RYTHME

A) PRENDRE CONSCIENCE DU RYTHME

◆ IDEE 1 : ECOUTER

- Écouter son rythme cardiaque en posant la main sur son cœur avant et après un effort
- Écouter son rythme respiratoire en posant la main sur son ventre
- Faire ressentir les différentes vibrations en fonction des différentes parties du corps sur lesquelles on tapote, on percute : main, poitrine, cuisse, pieds

◆ IDEE 2 : ECOUTER ET S'ADAPTER AU RYTHME ENTENDU

MATERIELS :

- musique, un tambourin ou autre instrument ou taper dans les mains pour marquer le rythme à suivre
- cerceaux de différentes couleurs ou carton...

CONSIGNES :

- Varier les consignes ou d'autres manières de frapper
- varier les types de déplacements : lent - rapide - arrêt - reculer - comme un animal - sur la pointe des pieds - sur un pied - faire une grimace ...
- sur consignes orales,
- en utilisant d'autres instruments,
- en changeant le rythme joué sur le tambourin ou tapé dans les mains

=> Exemple :

- la musique = je marche / la musique s'arrête = je m'arrête en statue,
- taper 1 fois dans le tambourin = je recule, 2 fois dans le tambourin = je cours, une fois le grelot = je m'assois au sol, ...

→ disposer des cerceaux ou autres dans un espace :

1) Au son du tambourin ou de l'arrêt de la musique = aller le plus vite possible dans un cerceau ;

2) au son du tambourin ou de l'arrêt de la musique = aller le plus vite possible dans un cerceau + suivre la consigne dite par l'adulte : « statue », « accroupie » ; « faire une grimace », « se mettre sur un pied »



→ **lien:** <https://www.fiche-maternelle.com/bonjour.html>

B) REPRODUIRE UN RYTHME

◆ IDEE 1 : RYTHMES ET PERCUSSIONS CORPORELS

→ se mettre en face à face

→ demander à l'enfant de reproduire des rythmes et des enchaînements de percussions corporelles (main - main - poitrine / cuisse - cuisse - main - main - poitrine - poitrine / main - main - poitrine - clap des doigts / main- cuisse - cuisse - pied droit / ...)

→ changer les rôles

◆ IDEE 2 : RYTHMES AVEC OBJETS

MATERIELS: instruments ou objets divers : gobelet, cuillère, table, casserole...

→ demander à l'enfant d'imiter vos séquences rythmiques de percussions et changer les rôles

6° ACTIVITES DE MOTRICITE FINE

A) DELIEMENT DU GESTE ET DES DOIGTS

◆ IDEE 1 : GYM DES DOIGTS

a) Le piano

MATERIELS :

- 2 feuilles blanches sur lesquelles on fait les empreintes des 2 mains => colorier les 5 doigts de couleurs différentes (même couleur ou non pour les deux mains)
- une bande de feuille blanche => dessiner une colonne de points avec les couleurs correspondant aux couleurs des doigts. Faire plusieurs séries.

CONSIGNES :

- placer sa main ou ses deux mains sur les empreintes / placer une série de points colorés devant soi
- sans modèle : mains à plats, relever chacun des doigts à tour de rôle en laissant les autres collés à la table
- avec le code couleur : relever le doigt correspondant à la première couleur de la bande, puis le reposer avant de passer à la couleur suivante
- imitation de gestes



b) La poule caquette

→ faire se toucher une dizaine de fois l'extrémité du pouce et celle de l'index puis le plus vite possible

→ faire la pince avec les autres doigts

c) L'araignée

→ main à plat , la faire avancer en bougeant les doigts

◆ IDEE 2 : JEUX DE RENFORCEMENT

- malaxer, tirer, appuyer sur différentes matières, pâtes à résistances différentes
- utiliser différents outils : pinces à linge, perceuse...
- visser-devisser...

a) jeu de « Mikado »

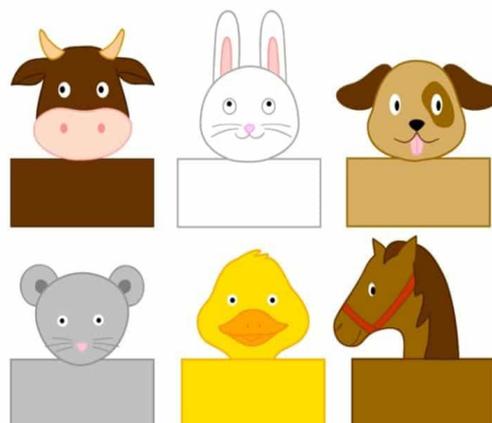
b) Foot des doigts

→ faire avancer une bille, balle de ping-pong, boule de papier en faisant des pichenettes

c) Marionnettes à doigts

→ <https://www.jeuxetcompagnie.fr/marionnette-a-doigt-a-imprimer-10-modeles/>

→ <https://lululataupe.com/imprimerie/decoupage/779-marionnettes-pour-doigts>



◆ IDEE 3 : LES OMBRES CHINOISES

→ LIEN POUR IMPRIMER:

<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Cartes-lotos-memory-a-imprimer/Jeu-d-ombres-chinoises-a-imprimer>



B) ACTIVITES PREPARATOIRES AU GRAPHISME

◆ IDEE 1 : LA PATE A MODELER (et autres cf activités sensorielles)

lien pour faire sa pâte a modeler:

→ <http://lejardindenfantsdenoes.centerblog.net/221-recette-de-la-pate-a-modeler-maison>

→ <https://1maman2filles.com/activites-manuelles-enfants-pate-a-modeler-maison/>

LOISIRS CREATIFS
De la pâte à modeler maison !

Il vous faut :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau chaude
- 1/2 tasse de sel
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- Des colorants alimentaires

Credit : Hellobee

Mélangez la farine, le sel et le bicarbonate de soude dans une casserole. Ajoutez progressivement l'huile puis l'eau, tout en remuant. Faites cuire à feu doux, tout en remuant, pendant 5 à 10 minutes. Lorsque la pâte se décolle de la casserole, retirez du feu. La pâte ne doit pas être trop collante. Laissez refroidir la pâte, puis pétrissez-la. Ajoutez ensuite les colorants. Vous pouvez conserver la pâte dans une boîte hermétique pendant plusieurs mois.

fnac

◆ IDEE 2 : LIGNES D'AUTOCOLLANTS

lien d'activités de gommettes :

→ <https://lessupersoummiz.wordpress.com/2017/05/06/activite-des-gommettes-et-encore-des-gommettes/>

MATERIELS :

feuilles blanches et crayons de couleurs

CONSIGNES :

- dessiner un arc-en-ciel ou des formes géométriques, son prénom, des lignes...
- coller les gommettes sur le tracé en suivant les lignes / les couleurs



◆ IDEE 3 : PUZZLE FAIT MAISON

MATERIELS :

- feuilles blanches et crayon, objets de la maison

CONSIGNES :

- détourer les objets sur les feuilles avec un crayon, l'enfant doit repositionner les objets sur la bonne forme
- dessiner des formes, un dessin sur une feuille puis le / les découper et remettre en ordre



◆ IDEE 4 : TRI ET ASSOCIATION

a) les couleurs

MATERIELS :

- une plaque ou plus en carton
- des bouchons (pairs de couleurs, même couleur)
- élastiques
- colle, pistolet à colle

CONSIGNES :

→ coller des paires de bouchons de même couleur sur une plaque = associer les couleurs en les liant avec un élastique

*VARIANTE :

MATERIELS :

- une assiette en carton, un rond découpé dans un carton
- pinces à linge
- peinture

CONSIGNES :

→ partager le disque ou l'assiette en parts égales et les peindre d'une couleur différentes / peindre autant de pinces à linge

→ associer les pinces aux couleurs en les plaçant au bon endroit



b) Les lettres

- couper des goulots de bouteilles et les coller sur un carton
- écrire les lettres de l'alphabet sur les bouchons et au dessus des goulots collés
- associer les bouchons à visser au bon endroit

*VARIANTE :

MATERIELS :

- boîte en carton, d'œufs, feutres
- petites cuillères en bois, bâtonnets de bois

CONSIGNES

→ colorier les bâtonnets et faire des points de mêmes couleurs sur la boîte / écrire une lettre sur chaque bâtonnet et sur la boîte



◆ IDÉE 5: LES JEUX DIVERS

- le coloriage , la peinture aux doigts, la peinture au pinceau, les pochoirs
- le dessin en pointillé à relier, poinçonnage
- perles, laçage, bracelets brésilien,
- puzzles,
- fléchettes,
- jeux de construction (lego, kapla, aimants...), encastrement,
- faire de la cuisine,
- découpage, l'origami,
- labyrinthe,
- activités de bricolage,,
- les billes
- transvasement...

C) GRAPHOMOTRICITE

◆ IDEE 1 : GRIBOUILLAGE ET MOUVEMENT LIBRE

MATERIELS :

- des grandes feuilles blanches à fixer sur table, au mur, au sol
- des crayons de tout type et toutes tailles : craie, cire, pastel, couleur à l'eau, feutre, peinture à doigts...

CONSIGNES : yeux ouverts ou fermés

- expression libre, laisser aller son bras à faire des traits, des boucles, des vagues, des points, des dessins...
- faire le gribouillage et essayer de retrouver un dessin, un bonhomme...

◆ IDEE 2: L'ARDOISE MAGIQUE :

- <http://www.agencema.fr/astuces/fabriquer-une-ardoise-magique>

MATERIELS :

- feuille, peinture ou crayons
- sel ou sucre,
- 1 bac

CONSIGNE :

- colorier ou peindre la feuilles de toutes les couleurs (arc-en-ciel ou bandes de couleurs)
- mettre la feuille colorée dans un bac et la recouvrir de sel ou de sucre
- dessiner avec le doigt (dessin, formes, lettres...)



◆ IDEE 3: LE DE GRAPHIQUE

→ lien pour **IMPRIMER LES DÉS GRAPHIQUES**:

<https://www.fiche-maternelle.com/fabriquer-son-des-a-jouer.html>

MATERIELS :

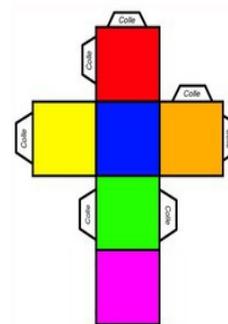
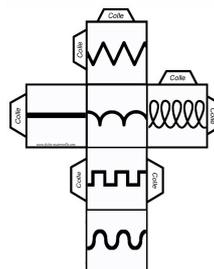
- feuilles blanches et crayons de couleurs
- un dé neutre sur lequel on vient dessiner sur chaque face des formes, traits, boucles ou zigzag... et un dé sur lequel on vient colorier chaque face d'une couleur différente

CONSIGNES :

- lancer les dés et dessiner selon ce qui est indiqué
- sur feuille blanche ou feuille blanches avec des dessins, des formes...



Jeu des dés sur lapins graphiques



◆ IDEE 4: LES SIGNES PRÉSCRIPTURAUX :

= Tracés dirigés avant d'aborder l'écriture cursive= traits, point, vagues (ponts), lignes brisées (pyramide), créneaux (carrés), boucles à l'endroit/ à l'envers, boucles alternées

MATERIELS :

- cartons et ciseaux
 - crayons et feuilles blanches
- découper des formes préscripturales dans le carton : traits, pointillés, vagues, boucles...

CONSIGNES :

- poser le carton sur une feuille et tracer au crayon
- on peut faire directement les formes sur la feuille avec un modèle à suivre
- on peut faire des lignes non linéaire en variant les taille et demander de faire des formes

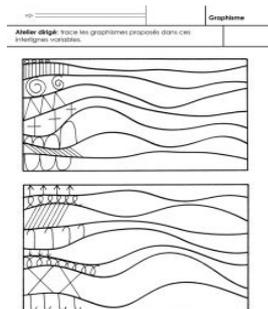


◆ IDEE 5 : LE JEU DES INTERLIGNES

→ livre : « Aider son enfant à être à l'aise avec l'écriture » - Stéphanie Couturier

a) Les lignes folles

- tracer 2 lignes déformées
- reproduire des formes, les signes préscripturaux ou écrire un mot, des lettres sans jambage (ex : ananas, oui, cerise, maman...) en accrochant chaque lettre (haut et bas) aux lignes



b) Le système solaire

- tracer des cercles concentriques et demander d'écrire un ou deux mots sur le cercle plus petit, chacune des lettres doit rester collée à la ligne. Puis recopier ces mêmes mots sur le cercle supérieur en complétant la phrase. Le but est d'écrire une phrase complète

7° ACTIVITES SENSORIELLES

A) SENTIR SON CORPS EN MOUVEMENT

◆ IDEE 1 : HAMAC MAISON (sensations vestibulaires et proprioceptives)

MATERIELS :

- un drap, un grand tissu

CONSIGNES :

- accrocher le drap autour d'une table ou autre de sorte de faire un hamac
- se mettre dedans, se balancer, se reposer, se stimuler



◆ IDEE 2 : LE TAPIS VOLANT

MATERIELS :

- tissus, serviettes, draps, tapis

CONSIGNES :

- a la maison ou dehors
- l'enfant s'assoit sur le tapis et l'adulte le tire dans l'espace ou d'un repère à un autre
- varier la vitesse, les rythmes, les accélérations et ralentissements, les virages, les tours



AUTRES MANIERES DE STIMULER SON SENS VESTIBULAIRE ET

PROPRIOCEPTIF:

→ Aller se promener, aller dans les **parcs de jeux** pour profiter des parcours sportifs et des modules : faire de la balançoire, tourniquet, toboggan, trampoline, planche à roulettes...

→ détourner des **objets de la maison** :

- sauter, s'allonger, se bercer sur un gros ballon (aide de l'adulte si besoin)
- sauter sur un matelas et se laisser tomber (s'assurer de la sécurité),
- fauteuil à bascule...

→ **danse libre** : mettre de la musique et danser, faire des STOP quand la musique s'arrête, varier les rythmes...

→ appareil de massage vibreur

→ enfant allongé sur le dos : soulever ses pieds serrés l'un contre l'autre et secouez tout son corps depuis les pieds

◆ IDEE 3: cf LES PARCOURS

◆ IDEE 4: cf ACTIVITES MOTRICES ET SCHEMA CORPOREL

B) EVEILLER LES SENS

◆ IDEE 1 : LES BACS SENSORIELS : à l'intérieur ou à l'extérieur (TOUCHER)

→ <http://assmatmontargois.fr/index.php/2017/02/11/bacs-sensoriels/>

→ <https://humeurscreatives.com/2019/03/50-accessoires-bacs-sensoriels-enfants/>

MATERIEL :

- plusieurs bacs, boites cartons ou cartons...
- matières de différentes textures : riz, semoule, graines, farine, papiers, grains de café, blé, lentilles, plumes, tissus, bouchons, foin / pailles, herbes, cailloux, eau, coton, confettis, boutons, mousse à raser, éponges, sable, terre...

CONSIGNES : Remplir les bacs ou cartons des matières à disposition en essayant de varier les sensations

→ faire des thématiques : ajouter des odeurs, des ustensiles pour transvaser, des pinces pour attraper des objets cachés à trouver....

→ explorer, toucher, manipuler, transvaser, comparer, transformer les matières

→ créer un chemin sensoriel et y mettre les pieds



VARIANTE : PLAQUES SENSORIELLES / LIVRE TACTILE :

→ <https://www.bloghoptoys.fr/des-idees-de-panneaux-bac-et-murs-sensoriels>

→ <https://www.educatout.com/activites/lecture/bricolages/fabriquer-un-livre-sensoriel.htm>

MATERIELS :

– cartons, tissus, plaques, panneau..

– différentes matières à toucher, regarder

→ coller les matières sur le support et venir explorer



◆ IDEE 2: L'OBJET MYSTERE

MATERIEL :

un contenant : un carton, un foulard, une boîte type conserve, un sac...

des objets différents dans la forme, la taille, la matière, le poids...

CONSIGNES :

→ mettre un objet à la fois dans le contenant et faire deviner en découvrant ses aspects (les yeux fermés)

→ mettre tous les objets dans le contenant puis donner les caractéristiques d'un objet à retrouver ou demander de retrouver le même objet

*VARIANTE : loto tactile

détourer des objets avec un crayon sur une feuille

mettre ces objets dans un sac

→ pointer la forme de l'objet à retrouver dans le sac et l'enfant doit retrouver l'objet réel seulement en touchant, sans regarder

◆ IDEE 3 : LOTO DES ODEURS (OLFACTION)

→ Proposer un maximum de 5 ou 6 odeurs pour ne pas saturer .

<http://jefaistufais.canalblog.com/archives/2014/04/11/29475544.html>

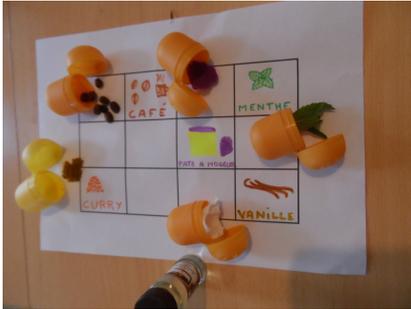
<http://creastucieuse.unblog.fr/2014/09/04/realisez-votre-loto-des-odeurs-diy-enfant/>

MATERIELS :

- petit bocal, boîtes d'œuf Kinder, capsules..
- des odeurs différentes à mettre dans les boîtes : huiles essentielles / lait de toilette sur coton, café, lavande, moutarde, poivre, cannelle, curry, piment, cumin, herbes aromatiques, condiments, chocolat, vanille, menthe, fleur d'oranger, savon...

CONSIGNES :

- proposer de sentir et de deviner
- yeux ouverts ou fermés,
- discuter, demander si l'odeur est agréable ou non, si ça fait penser à des souvenirs...



◆ IDEE 4 : LOTO GUSTATIF (goût)

MATERIELS :

- petits bocaux, des verrines, une assiette, une petite cuillère, un bandeau pour les yeux ou un masque
- préparer des échantillons de différentes choses à goûter (dans les bocaux ou l'assiette)

CONSIGNES :

- proposer de goûter les différentes saveurs (sucré, salé, amer, acide) / varier les textures et températures : fruits, légumes, céréales, biscotte, épices, fruits confits, sauce tomate, moutarde, cornichon, sucre, caramel, coulis, yaourt...

◆ IDEE 5: LOTO SONORE (OUÏE)

MATERIELS :

- petites bouteilles opaques, petites boîtes, œufs kinder
- objets sonores à mettre dans les boîtes : grelot, riz, cailloux (quantité à varier pour produire un son différent), perles, feuilles...

CONSIGNES :

- proposer d'écouter le son produit, faire deviner
- faire des paires et retrouver-les
- yeux ouverts puis fermés

◆ IDEE 6: LES BOUTEILLES SENSORIELLES (VUE)

MATERIELS :

- petites bouteilles solides et transparentes, tubes, flacons
- colle, pistolet à colle
- eau, glycérine
- paillettes, ruban, pompoms colorés, colorant, riz...

CONSIGNES :

- remplir les bouteilles avec les différents matériaux à disposition pour créer des effets visuels : $\frac{3}{4}$ eau + paillettes ou pompoms... + $\frac{1}{4}$ glycérine.
- ajuster les doses
- fermer le bouchon en le collant



C) EXPLORER, TRANSFORMER, « PATOILLER »...

◆ IDEE 1 : LA PEINTURE QUI NE SALIT PAS

MATERIELS :

- peinture, feuilles, pochettes plastiques, scotch

CONSIGNES :

- mettre de la peinture sur une feuille et la glisser dans une pochette plastique refermée avec du scotch
- dessiner sur la pochette avec le doigt, un coton-tige...

*VARIANTE :

- Mettre la peinture directement dans un sac congélation que l'on va refermer avec du scotch. Fixer la pochette à plat sur une table ou sur une fenêtre puis s'amuser à dessiner.
- ajouter des petits objets dans les sacs congélations



 cabaneaidees
38 k abonnés

S'abonner

Dessiner à l'infini

Fabriquez une tablette pour vos enfants à partir d'un sac de congélation et de peinture comme



◆ IDEE 2 : PEINTURE AU COTON-TIGE

→ <https://www.trucsetbricolages.com/brico-enfant/15-techniques-de-peinture-a-tester-avec-les-enfants>

MATERIELS :

- coton-tige,
- feuilles blanches
- peinture

CONSIGNES :

→ tremper le coton-tige dans la peinture et créer des dessins, remplir des formes...



◆ IDEE 3 : LA PÂTE MAGIQUE QUI DEGOULINE

→ <https://www.lepaysdesmerveilles.com/pate-qui-degouline-maizena-eau-slime-maison.html>

MATERIEL :

- un verre de fécule de maïs (maïzena)
- $\frac{1}{2}$ verre d'eau colorée ou non
- bol

CONSIGNES :

→ verser l'eau et la fécule dans un bol et mélanger doucement avec une fourchette. Rajouter de la fécule si c'est trop liquide ou de l'eau si c'est trop sec

→ jouer avec cette drôle de pâte qui a l'air liquide quand on enfonce la fourchette ou le doigt doucement mais qui devient solide quand on enfonce le doigt très vite

→ fais une boule avec, malaxe puis arrête toi....ça dégouline !

◆ IDEE 4 : LE SABLE MAGIQUE

→ <http://www.momes.net/Bricolages/Astuces-bricolages-de-Momes/La-recette-du-sable-magique>

→ <http://lutinscreatifs.canalblog.com/archives/2015/10/01/32711383.html>

MATERIEL :

- 7 tasses de farine
- 1 tasse d'huile végétale
- facultatif : colorant (attention ça peut tâcher les doigts) ou craie écrasée en poudre
- moules, personnages, playmobiles, voitures, couverts, figurines...

CONSIGNES :

- mélanger le tout, bien malaxer, ajuster les doses si besoin = pas trop humide ni trop sec
- s'amuser, patouiller, faire des formes...



◆ IDEE 5 : REALISER DE LA FAUSSE NEIGE

→ <http://www.momes.net/Bricolages/Astuces-bricolages-de-Momes/La-recette-de-la-Neige-artificielle>

<http://www.seveilleretsepanouirdemaniერeraisonnee.com/2016/02/diy-fabriquons-de-la-fausse-neige-non-toxique.html>

<https://viesdamelie.com/2015/03/02/les-mains-dans-la-fausse-neige-activite-sensorielle/>

MATERIELS :

1 bombe de mousse à raser

800g bicarbonate de soude ou un paquet de fécule de maïs

bac, saladier

facultatif : paillettes

CONSIGNES :

- explorer chacune des matières, aider à ressentir les sensations
- mélanger les deux matières en ajustant les doses si besoin jusqu'à former une boule



◆ IDEE 6 : DRÔLES DE PEINTURE

a) La peinture tactile

MATERIELS :

- peinture de différentes couleurs
- différentes matières : riz, semoule, pailles, gros sel....
- bacs
- feuilles

CONSIGNES :

- dans chaque bac : mélange une couleur de peinture et une matière
- malaxe, mélange, patouiller
- décore une feuille blanche

b) La peinture gonflante

→ <http://enfantbebeloisir.over-blog.com/2014/10/puffy-peint-recette-peinture-gonflante-au-micro-onde.html>

→ <https://www.trucsetbricolages.com/brico-enfant/15-techniques-de-peinture-a-tester-avec-les-enfants>

MATERIELS :

- 3 c/s farine, 3 c/s sel, 1 c/c levure chimique, 8c/c eau, peinture → mélanger pour faire une pâte et rajouter la peinture

CONSIGNE :

- peindre, écrire
- faire chauffer 30 secondes au micro-onde et regarder le résultat, faire deviner les mots...



c) la peinture à bulles

→ <https://www.lacourdespetits.com/peinture-a-bulles/>

→ <https://www.trucsetbricolages.com/brico-enfant/15-techniques-de-peinture-a-tester-avec-les-enfants>



*VARIANTE :des bulles, des bulles, des bulles

- un contenant, une paille
- eau et savon liquide (colorant)

→ mettre de l'eau et du savon liquide dans un bac et soufflez dedans, s'amuser à faire des bulles



d) La peinture soufflée

→ <https://www.bloghoptoys.fr/troubles-de-loralite-15-activites-motrices-orales-pour-les-enfants>

MATERIELS

- feuille blanche ou avec un bonhomme ou autre...
- peinture et paille

CONSIGNES

→ tamponner de la peinture diluée sur une feuille et souffler dessus avec une paille (peut faire les cheveux des bonhommes)

13. Peindre avec des pailles !

Tout ce que vous avez à faire est de tamponner un peu de peinture diluée sur un morceau de papier, puis laissez votre enfant créer un chef-d'œuvre en soufflant la peinture avec une paille.



e) La peinture à la mousse à raser

→ <http://de-tout-et-de-rien-caroline.blogspot.com/2012/02/papier-marbre.html>

MATERIEL

- mousse à raser
- colorant / peinture
- feuille blanche

CONSIGNES

- explorer la matière de la mousse à raser dans un bac
- verser quelques gouttes de colorant ou de la peinture
- passer une lame de couteau (dînette), un pic... (si besoin : demander à l'adulte) et mélanger les matières
- poser une feuille dessus et presser doucement, essuyer le surplus de crème avec un mouchoir ou essuie-tout et laisser sécher



e) Drôles d'empreintes

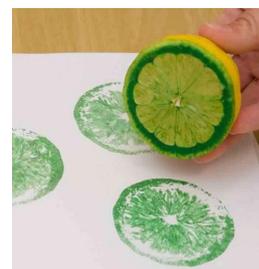
→ <https://www.trucsetbricolages.com/brico-enfant/15-techniques-de-peinture-a-tester-avec-les-enfants>

MATERIELS :

- ballons de baudruche remplies d'eau ou de farine, graines...
- rouleaux de papier toilette
- bouteille (eau, soda)
- fruits ou légumes abîmés
- feuilles d'arbres
- objets divers
- peinture et feuilles blanches

CONSIGNES :

- tremper le bas du ballon dans une ou deux couleurs de peinture et faire des empreintes sur la feuille blanche en les posant doucement
- couper sur la moitié des rouleaux de papier toilette en bandes de 1cm, tremper dans la peinture et faire des empreintes sur la feuille blanche
- tremper le bas de la bouteille dans la peinture et faire des empreintes
- faire ses empreintes de mains, de pieds
- créer des motifs avec les fruits et légumes découpés, les feuilles d'arbre...



◆ IDEE 7 : UN SERPENTIN DE BULLES

<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-et-animations/Jeux-d-eau/Serpent-de-bulles>

MATERIELS :

- une bouteille
- une grosse chaussette
- savon liquide/ produit vaisselle et eau
- peinture ou colorant

CONSIGNES : Dans le jardin !

- couper la base de la bouteille et la recouvrir en partie avec la chaussette, fixer l'ensemble avec du scotch et un élastique
- dans un contenant, ajouter du savon liquide et de l'eau + colorant si envie
- tremper la chaussette dans la préparation et souffler dans la bouteilles. Si les bulles ne sortent pas, ajouter du savon liquide



8° RETOUR AU CALME - RELAXATION

A) RESENTIR LE CONTRASTE ENTRE CONTRACTION ET DETENTE

◆ TROUVER DES INSTALLATIONS CONFORTABLES

- s'enrouler sur un gros ballon sur le ventre et se laisser bercer
- s'installer dans une petite cabane sécurisante, un coin de chambre cocooning, une tente,
- dans un pouf enveloppant,
- sous une couverture lestée (max 25 min, poids : 10% du poids de l'enfant max)

◆ MASSAGE ET AUTOMASSAGE

- faire des pressions au niveau des zones musculaires avec la paume des mains
- utiliser du matériel spécifique : balles tactiles, petit vibreur, rouleaux de massage...

◆ « BONHOMME DE BOIS ET POUPEE DE CHIFFON » (3 fois)

- Si besoin, faire sentir à l'enfant, la différence entre contraction et détente sur le bras de l'adulte
- Invitez l'enfant à s'allonger ou à s'installer confortablement sur une chaise
- Proposez de se transformer en bonhomme de bois en contractant chaque partie de son corps ; visage, épaule, bras, main, poitrine, ventre dos, fesses, jambes, pieds
- Vérifiez en tâtant ses bras et jambes et si besoin, demander de serrer plus fort
- Demandez ensuite de faire la poupée de chiffon en relâchant chaque partie de son corps pour être tout mou

◆ LE MARIONNETTISTE

Le marionnettiste (= personne 1), fait bouger la marionnette (= personne 2) avec des fils imaginaires qui seraient reliés aux membres du corps, pour le positionner comme il le veut (bras en l'air, jambe sur le côté...). Puis, il fait semblant de couper les fils un à un ce qui entraîne un relâchement complet des parties du corps (la marionnette doit relâcher complètement les parties du corps concernées).

B) BIEN RESPIRER

◆ PRENDRE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION

→ sentir l'air frais qui rentre par le nez à l'inspiration et l'air plus chaud qui en sort à l'expiration

- allongé sur le dos : poser ses mains / un sac lesté (sac congélation rempli de riz, petit coussin ou peluche...) sur sa poitrine, son ventre et respirer profondément => observer les mouvements du sac qui monte et redescend
- jeux de souffle : faire rouler une balle de ping-pong d'un point à un autre ou en suivant un parcours, souffler sur une plume, un foulard

◆ RESPIRATION ET GRAPHOMOTRICITE

a) tracer et respirer

→ debout sur une feuille fixée au mur ou à table = tracer des arabesques au rythme de la respiration

→ synchroniser sa respiration : arabesque qui monte = j'inspire / arabesque qui descend = j'expire

b) La respiration du huit couché

→ tracer un huit couché (signe de l'infini)



C) DETENTE GLOBLE

→ En position neutre (allongée sur le dos, bras et jambes le long du corps) ou en étoile de mer (allonger sur le dos, bras et jambes écartées) :

- petite caresse : avec un foulard, un tissu : venir effleurer le corps de l'enfant, les bras, les jambes, le visage, des pieds à la tête
- la vague : approcher et éloigner le foulard de haut en bas pour faire du vent
- les pressions : faire des pressions sur tout le corps de l'enfant avec les deux mains en même temps de la tête aux pieds, en suivant le contour du corps
- essuies-glace : poser ses mains au niveau des pieds et effectuer des petits mouvements de rotation vers l'intérieur, extérieur, la droite, la gauche.
- le rouleau à pâtisserie : pétrir doucement les zones musculaires sur tout le corps
- secoue-secoue : soulever ses pieds et secouer tout le corps des pieds à la tête
- ressentir : poser une couverture lourde, des coussins
- cf « j'étire tout mon corps » de l'échauffement
- cf : exercices de respiration

SOURCES :

➤ Expériences professionnelles et personnelles

➤ Liens internet :

- liens indiqués tout au long du guide

- liste collaborative: <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus>

Astuce ludique pour faire comprendre aux enfants qu'il faut bien se laver les mains !:

« les paillettes sont comme les microbes »:

- toucher les paillettes = les mains sont sales, pleines de paillettes
- si je touche la main de maman, elle a pleins de paillettes sur les mains
- si je touche mon frère ou ma sœur, il / elle en a sur lui/elle aussi
- si je touche un jouet, une table..., j'en mets partout
- quand je me passe juste les mains sous l'eau : il reste des paillettes
- je dois frotter fort avec du savon pour tout enlever !

→ <https://www.dans-ma-tribu.fr/coronavirus-et-hygiene-des-mains-une-experience-a-faire-avec-les-enfants/>

➤ LIVRES:

- « 100 idées pour développer la psychomotricité des enfants » - Aurélien D'Ignazio et Juliette Martin - Ed Tom Pousse
- « Zen, un jeu d'enfant -grandir heureux grâce au yoga et à la méditation » - Elodie Garamond et Lise Bilien -Ed Flammarion
- « Aider son enfant à être à l'aise avec l'écriture » - Stéphanie Couturier - Ed Marabout