

# LIVRET D'ACTIVITÉS DES ERGOTHÉRAPEUTES, POUR VOUS ET VOS ENFANTS

Élaboré par un collectif d'ergothérapeutes\* libéraux en pédiatrie.  
Il est libre de droits, la vente de ce document est interdite.



\*Professionnels de santé diplômés d'état exerçant  
sur prescription médicale

# *L'ergothérapie au quotidien*

*Cette période de confinement nous oblige à repenser notre quotidien et nos activités. Notre métier étant étroitement lié à l'activité, c'est avec grand plaisir que plusieurs ergothérapeutes ont accepté de partager leurs travaux. Dans nos cabinets, nous sommes chaque jour au contact des plus jeunes et nous souhaitons pouvoir mettre à profit nos compétences pour vous accompagner durant cette période particulière. Nous sommes très heureux de pouvoir offrir ce PDF de plus de 100 activités à faire avec vos enfants. Ce document est libre de droits, nous vous invitons à le partager au maximum pour qu'il puisse être utile au plus grand nombre.*

*Mais au fait, l'ergothérapie, kesako ?*

*Ergothérapeute en anglais se dit « occupational therapist », c'est donc le professionnel de SANTÉ qui s'intéresse aux occupations. Il fonde sa pratique sur le lien entre l'activité et la santé. De plus, il a une vision holistique, il s'intéresse donc à la personne dans sa globalité.*

*Mais encore ? Plus concrètement, nous intervenons lorsque les enfants ont des difficultés à réaliser pleinement leurs activités (de par une pathologie, un handicap ou simplement un retard de développement). Et en cette période de confinement nous expérimentons tous une limitation de participation dans nos occupations.*

*Nous faisons de la prévention, de la rééducation ou encore de la guidance parentale (et plein d'autres choses) pour aider les enfants à (re)trouver ou maintenir LEUR AUTONOMIE ET LEUR INDÉPENDANCE dans les activités quotidiennes.*

*Il n'y a pas de limite d'âge pour bénéficier de l'ergothérapie, voici quelques exemples d'activités significatives pour les enfants : être bien installé au sol à 3 mois, jouer avec ses pieds à 4 mois, être correctement assis pour la diversification à 6 mois, manipuler des jeux et jouets, explorer son environnement, apprendre à tenir une cuillère, dessiner, écrire son prénom, maintenir son attention en classe, etc. L'intervention en ergothérapie est donc aussi variée que nous sommes d'êtres humains.*

*Dans ce document, vous retrouverez un échantillon d'outils que nous utilisons à des fins précises en soin, et faisant du lien avec les activités significatives, c'est-à-dire qui font du sens pour nos patients. Nous espérons qu'il pourra vous être utile, pour vous, dont le suivi en ergothérapie a été interrompu, pour vous, qui êtes chamboulés par la perte de vos repères, mais aussi pour tous ces enfants contraints de rester à la maison.*

*Et surtout, nous y avons mis tout notre savoir-faire, notre créativité et notre bienveillance pour qu'il soit source d'amusement pour vous et vos enfants, alors à vous de jouer !*

*Clémentine LUZU Ergothérapeute D.E, Fb et Instagram Bébé s'éveille*

# Sommaire

<b>ACTIVITES SENSORIELLES</b> .....	<b>1</b>
Les bacs sensoriels .....	2
Les balles sensorielles du jardin.....	3
<b>LES EMOTIONS</b> .....	<b>4</b>
Mots croisés des émotions .....	5
Retrouve les émotions .....	6
Dis-moi tout .....	7
Les sentiments et émotions à relier .....	8
Les émojis émotions .....	9
<b>LES COULEURS</b> .....	<b>10</b>
A chacun sa couleur papillon .....	11
A chacun sa couleur oiseau .....	12
<b>MOTRICITE GLOBALE</b> .....	<b>13</b>
Imitation des animaux .....	14
Sautons ! .....	16
Dés-veloppons notre motricité globale ! .....	17
Évite la lave !.....	20
Mouvements croisés .....	24
Jeu de l'oie de la forme .....	25
Twister .....	26
Défis : Je range mes chaussettes.....	27
<b>MOTRICITE FINE</b> .....	<b>32</b>
Le Monstre .....	33

Les Émojis.....	34
Activité de motricité fine.....	35
Le sel magique.....	37
Casse-tête bébé.....	38
Mes premiers encastresments.....	39
Utilisons nos boîtes de conserve.....	40
Le boyau d'arrosage.....	41
Les dés magiques.....	42
Les petites galettes.....	43
La balle molle.....	44
La fleur comique.....	45
Monsieur le pouce.....	46
La chenille qui traçait des cercles.....	47
Les pinces.....	48
Le collier de trombones.....	49
Le combat de pouces.....	50
Les boulettes.....	51
On trie !.....	52
Jeu de perles.....	53
Le pelage des animaux.....	54
En chemin !.....	55
Jardin de cotons-tiges.....	56
Rouleau de papier toilette.....	57
Les billes magiques.....	58
Attrapons-les tous !.....	61
Étend ton linge !.....	62
Virus en pâte à modeler.....	63
Twister fingers.....	66
Les bouchons.....	73

Origami .....	74
Écrit avec Pogygy n°1 .....	77
Décris-moi une image ! .....	84
Jouons avec la pâte à modeler .....	87
<b>VISUO-SPATIAL .....</b>	<b>91</b>
Dessins en symétrie .....	92
Pixel Art .....	93
Pixel Art sur ordinateur .....	95
Le labyrinthe Alphabet Pirate .....	97
Le labyrinthe Alphabet Banquise .....	98
Le chemin de l'araignée .....	99
Coloriage gâteau .....	100
Le chemin de la banquise .....	101
Le labyrinthe du clown .....	102
Le labyrinthe de l'espace .....	103
Mots mêlés .....	104
Les 8 chaussettes différentes .....	105
Cache-Cache .....	106
Cherche et trouve ! .....	107
Les 7 différences bonhomme de neige .....	112
Les 7 différences poissons .....	113
<b>DECOUPAGE .....</b>	<b>114</b>
Qui mange quoi ? .....	115
Où vivent-ils ? .....	116
Le tableau des émotions .....	118
Le schéma corporel, fille .....	119
Le schéma corporel, garçon .....	120
Habille ton personnage .....	121

Puzzle œufs de Pâques.....	123
Pokeball en papier .....	124
Papercraft .....	125
Puzzle de Pâques.....	126
Histoire au cube.....	127
<b>LOGIQUE.....</b>	<b>132</b>
Qui suis-je ?.....	133
Tableau double entrée coccinelle .....	134
La suite logique de la mer.....	135
<b>VIE QUOTIDIENNE .....</b>	<b>136</b>
Amusons-nous avec le goûter ! .....	137
Repas complet fait maison .....	141
Jouons avec les boutons .....	149
Faire tout seul... ses lacets !.....	150



ACTIVITÉS  
SENSORIELLES

## Les bacs sensoriels

Cette activité va stimuler ton sens du toucher et de la proprioception (pour la variante)

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)

- Prends 5 bacs ou 5 boîtes alimentaires :



- Mets dedans 5 types de textures différentes : laine, bout de ficelle, polystyrène, pompon, sable, bouts de carton, aluminium, papier kraft, perles, coton...



- *Variante* : Choisis 5 aliments : semoule, riz, farine, pâtes, huile, lentilles, pois chiches, gros sel...



- Assis-toi confortablement et pose les 5 bacs devant toi
- Un par un, ouvre-les et touche leur contenu
- Dis si ce que tu ressens est : chaud, froid, mou, dur, rugueux, doux ?
- *Variante* : Demande à tes parents de cacher des petites figurines dans les bacs et essaye de les retrouver sans regarder ou les yeux fermés



## Les balles sensorielles du jardin

Cette activité va stimuler ton sens du toucher et de la proprioception

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)

- Prends 5 ballons de baudruches



- Mets dedans 5 types de textures différentes : sable, terre, cailloux, herbe, feuilles séchées, eau, air...



- Assis-toi confortablement et pose les 5 ballons devant toi
- Un par un, malaxe-les dans ta main
- Dis si ce que tu ressens est : chaud, froid, mou ou dur ?
- Sens-tu la différence de poids entre les ballons ?



LES

ÉMOTIONS

## Mots croisés des émotions

Cette activité va te permettre de reconnaître les émotions

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)

- Consigne : Avec l'aide des lettres déjà notées, replace les émotions au bon endroit dans la grille

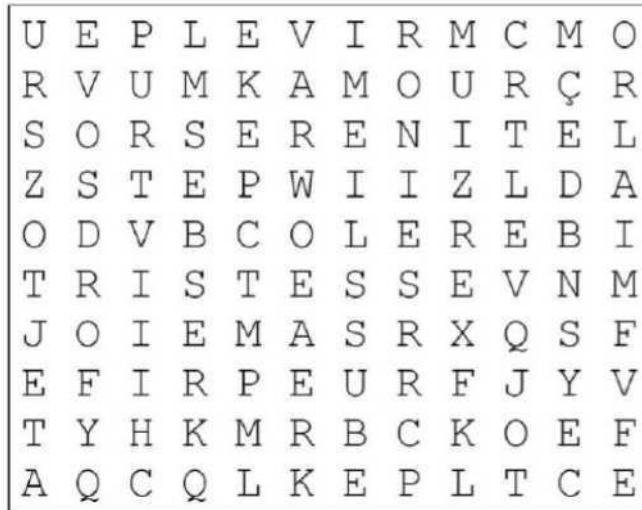
A crossword puzzle grid with the following pre-filled letters: 'P' at the top of a vertical word, 'T' at the end of a horizontal word, 'M' in the middle of a vertical word, and 'C' at the start of a horizontal word. To the right of the grid is a list of six emotions, each with a small icon: SÉRÉNITÉ (green frog), AMOUR (pink cat), TRISTESSE (blue person), COLÈRE (red devil), JOIE (yellow person), and PEUR (grey person). At the bottom right of the grid area is a small owl logo with the text 'MAISONELLE ZANON'.

A crossword puzzle grid with the following pre-filled letters: 'T' at the start of a horizontal word, 'O' in the middle of a horizontal word, and 'S' at the top of a vertical word. Below the grid is a list of six emotions with icons: SÉRÉNITÉ (green frog), AMOUR (pink cat), TRISTESSE (blue person), COLÈRE (red devil), JOIE (yellow person), and PEUR (grey person).

## Retrouve les émotions

Cette activité va t'aider à reconnaître les émotions

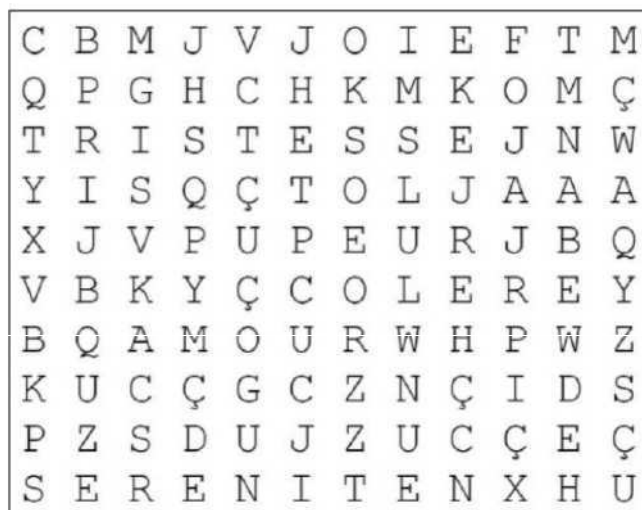
Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)



**Consigne :** Retrouve et colorie dans la grille les mots de la liste ci-dessous.



GRILLE DE MOTS MÊLÉS - "LA COULEUR DES ÉMOTIONS" DE ANNA LLENAS



**Consigne :** En t'aidant du référentiel de la classe, colorie les mots de la liste ci-dessous selon la couleur attribuée dans l'album. Puis retrouve et colorie dans la grille ces mots.

- AMOUR
- COLERE
- JOIE
- PEUR
- SERENITE
- TRISTESSE

GRILLE DE MOTS MÊLÉS - "LA COULEUR DES ÉMOTIONS" DE ANNA LLENAS



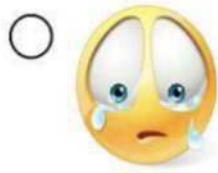
## Les sentiments et émotions à relier

Ce jeu va t'aider à reconnaître tes sentiments et émotions

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)

# LES SENTIMENTS ET LES ÉMOTIONS

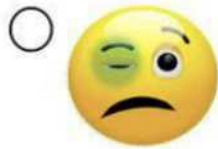
Relie les mots aux images



1. Affamé / Affamée



2. Amoureux / Amoureuse



3. Assoiffé / Assoiffée



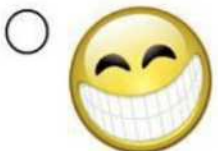
4. Effrayé / Effrayée



5. Ennuyé / Ennuyée



6. Étonné / Étonnée



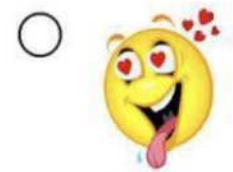
7. Fâché / Fâchée



8. Fatigué / Fatiguée



9. Heureux / Heureuse



10. Nerveux / Nerveuse



11. Malade



12. Triste

## Les émojis émotions

Cette activité va t'aider à développer ta connaissance du nom des émotions et à savoir les reconnaître

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR et Elodie PLOMMET, cabinet Som'Ergo

- Consigne : Écris le nom des émojis émotions !



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



# LES COULEURS

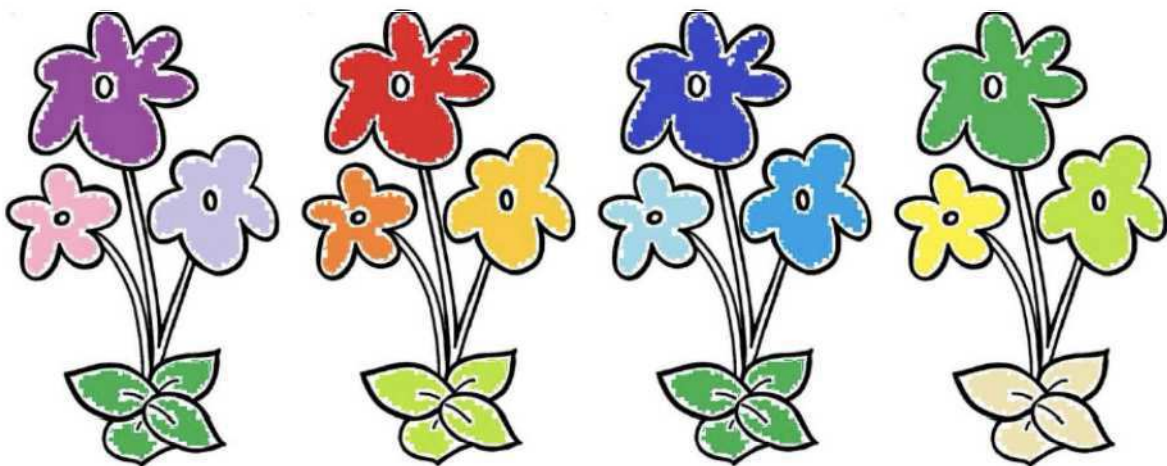


## A chacun sa couleur papillon

Cette activité permet de travailler la reconnaissance des couleurs

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)

- Consigne : Relie chaque papillon à son bouquet de fleurs en fonction de la couleur de ses pétales

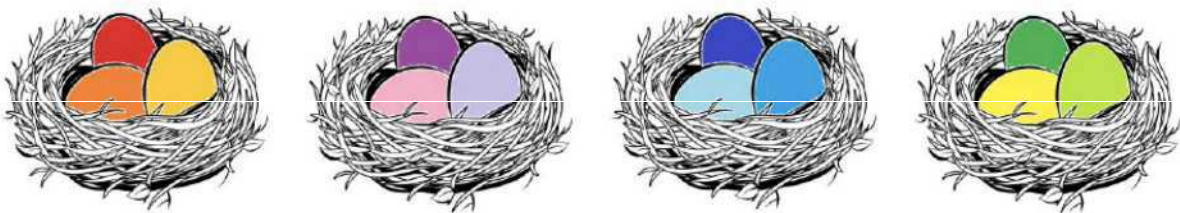
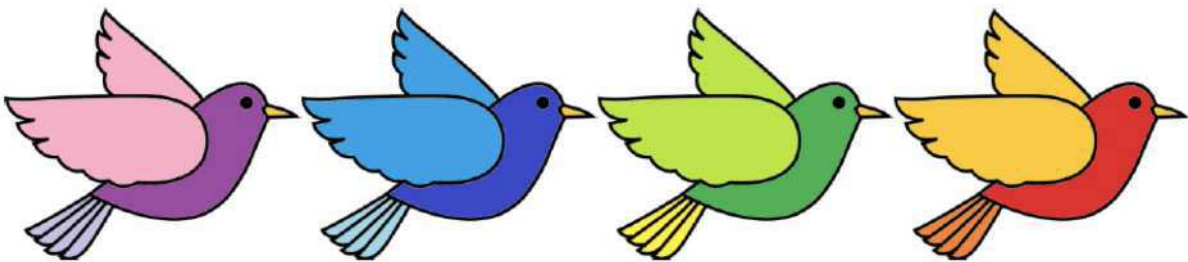


## A chacun sa couleur oiseau

Cette activité permet de travailler la reconnaissance des couleurs

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)

- Consigne : Relie chaque oiseau à son nid en fonction de la couleur de ses œufs





MOTRICITÉ

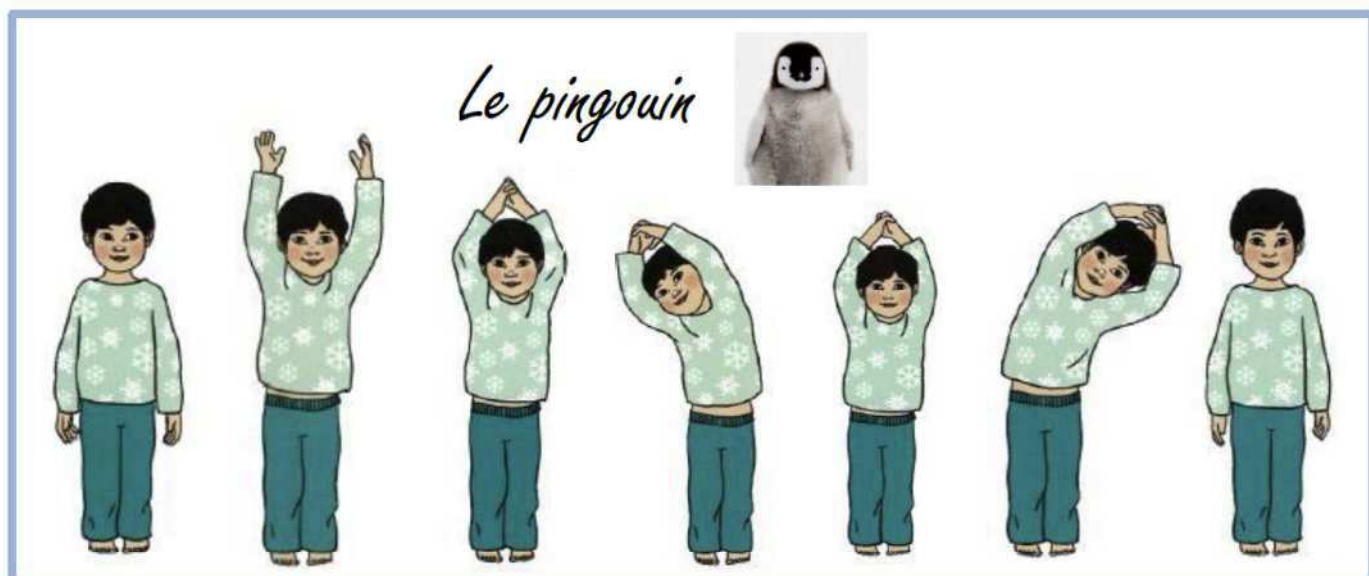
GLOBALE

## Imitation des animaux

Activité permettant d'apporter à l'enfant des informations vestibulaires et proprioceptives afin d'améliorer, entre autres, son ressenti corporel et sa disponibilité

Activité proposée par Solenn POIREL, cabinet CAPSud Basse-Goulaine / cabinet de la petite enfance Nantes  
Source : 100% Yoga des petits

- Consigne : Imiter les animaux en t'aidant des dessins



Le chat



Le chameau



Le hérisson



# Sautons !

Activité permettant de travailler les coordinations entre le haut du corps/ bas du corps et la proprioception

Activité proposée par Audrey Bonnal, FB : *Audrey ERGO*



Etape 1 : On met des repères sur un tapis au sol l'enfant saute en essayant de retomber sur les repères les deux pieds en même temps.

Etape 2 : Lorsque l'enfant saute, on lui demande de sauter en rythme et on compte en même temps à haute voix « et HOP je saute, et HOP je saute... », à chaque HOP il prend son impulsion pour sauter. Ne pas hésiter à le faire soi-même en face pour l'aider à garder le rythme.

Etape 3 : L'adulte fait passer lui-même la corde au sol, en disant toujours « et HOP je saute », l'enfant doit réussir à sauter à pieds joints au bon moment et se familiariser avec le passage de la corde sous ses pieds au moment du saut.

Etape 4 : L'enfant va maintenant pouvoir « mimer » le geste avec les mains en même temps qu'il saute avec les pieds : le mieux étant de le faire devant un miroir.

Etape 5 : On va pouvoir proposer à l'enfant de tenir une ficelle avec une petite clochette au bout qui touche le sol dans une main : il devra réaliser l'étape 4 et veiller à ce que la clochette touche le sol quand il saute.

Etape 6 : Allez on se lance, d'abord bien prendre la corde (attention à la longueur de la corde selon la taille de l'enfant), derrière soit et on va faire le geste tout doucement avec les bras, puis sauter. A cette étape là, un arrêt avant le saut est autorisé.

Etape 7 : Attention, ça va être plus difficile : il va falloir réussir à sauter avant que la corde ne vienne taper contre les pieds ! Un seul saut pour commencer, c'est déjà bien !

Etape 8 : Une fois un saut réussi, on peut en enchaîner 2, puis 3, puis 4...



**BRAVO !!!**

A toi le concours de nombre de sauts en corde à sauter avec tes parents et tes copains !

Note ergo :

Si l'enfant a des difficultés, ne pas hésiter à reprendre avec lui comment sont placés vos bras quand vous le faites (pas trop loin du corps), le corps (pas trop penché en avant), le regard ... et les siens ? Vous pouvez le filmer à ce moment là.

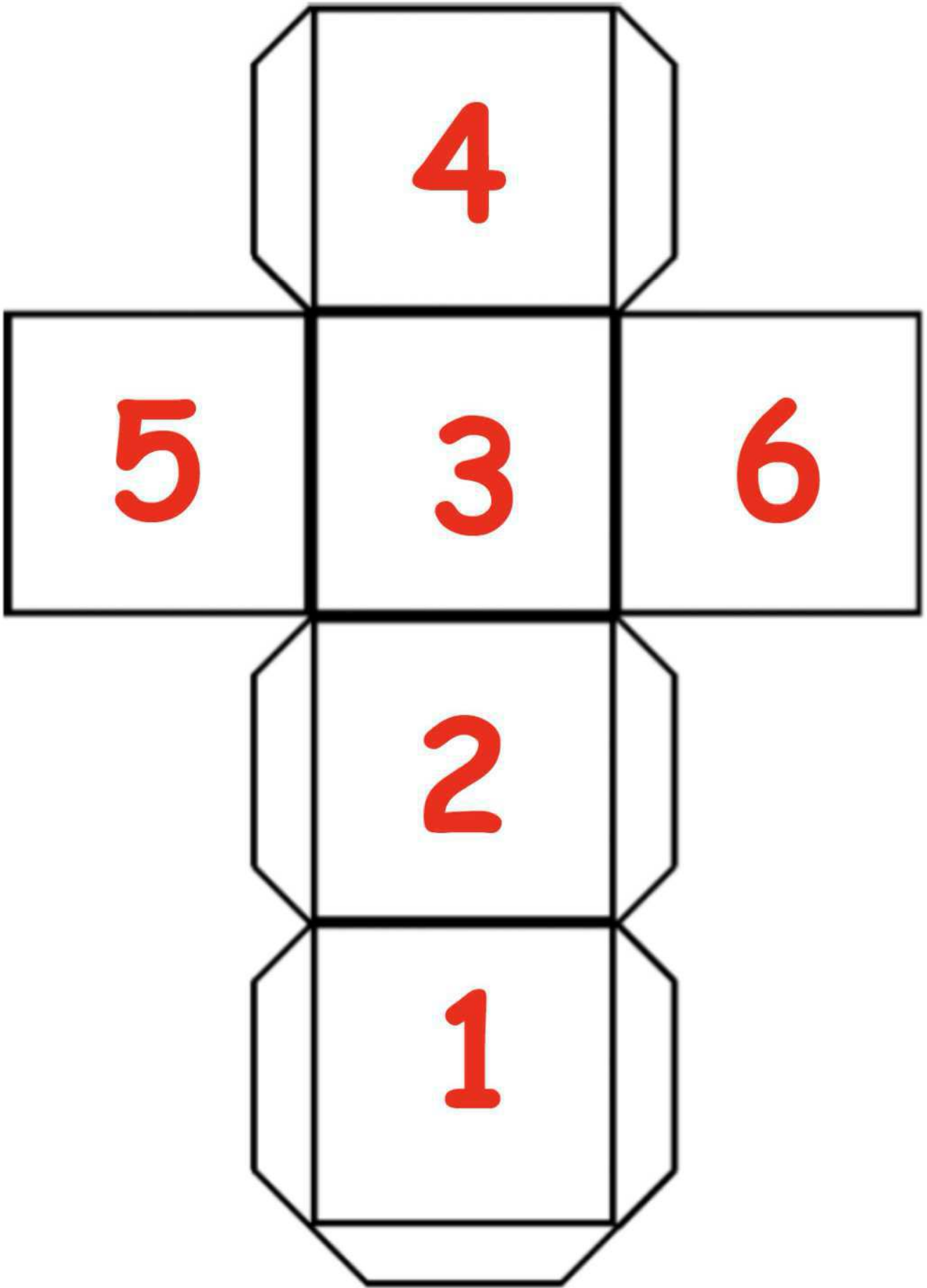
## Dés-veloppons notre motricité globale !

Ce jeu permet de stimuler la motricité globale : coordination, équilibre, tonus, etc. Mais aussi de travailler le découpage et d'autres capacités selon les règles choisies 😊

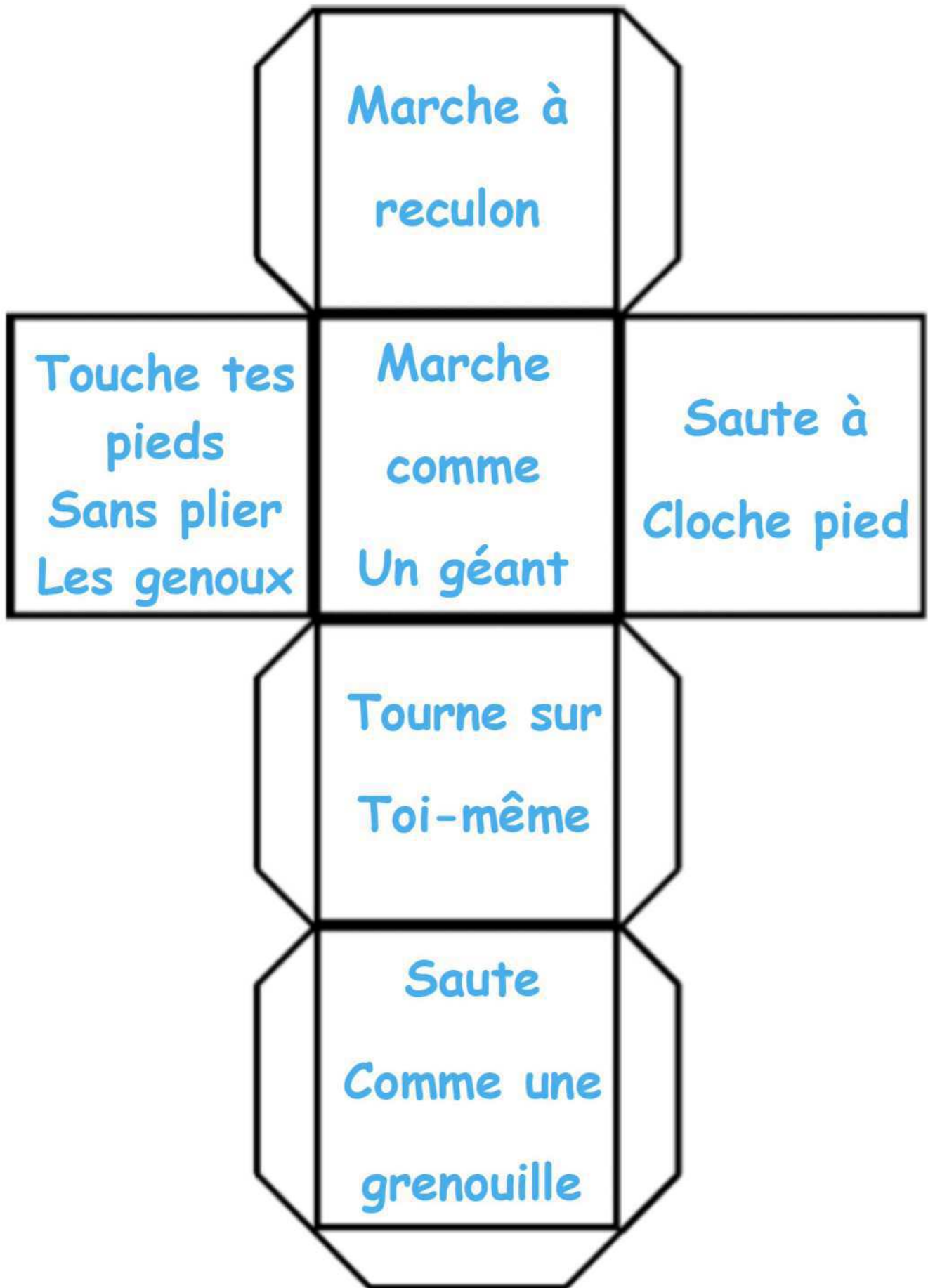
Activité proposée par Amélie VICENDONE, cabinet AV Ergothérapie Port-de-Bouc

- Consigne :

- Imprime, découpe et construis ces deux dés
- Ensuite, tire les deux dés en même temps et réalise **le mouvement en bleu le nombre de fois indiqué en rouge**. Tu peux jouer à plusieurs, en famille !
- Tu peux ajouter des règles amusantes :
  - Pendant que quelqu'un d'autre réalise ses mouvements tu dois poursuivre les tiens. ATTENTION, si tu t'arrêtes, tu as un gage ! Qui tiendra le plus longtemps ?
  - Tu dois mémoriser les mouvements que tu as fait avant car à chaque nouveau lancé de dés tu devras reproduire tes mouvements effectués depuis le début du jeu. Qui fera le plus de lancés sans se tromper ?!
  - Tu peux mettre de la musique ! Tout le monde effectue son mouvement durant la musique. Lorsqu'elle s'arrête, il ne faut plus bouger ! ATTENTION, si tu bouges, tu as un gage ! Alors garde l'équilibre !
  - Tu peux créer des nouveaux dés avec des nouveaux mouvements. N'hésite pas à faire preuve d'imagination ! 😊







## Évite la lave !

Nous te proposons de te dégourdir les jambes avec un parcours moteur ! Cela va t'aider à développer ta motricité et ta planification

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR et Élodie PLOMMET, cabinet Som'Ergo

Tu vas avoir besoin de certains objets :

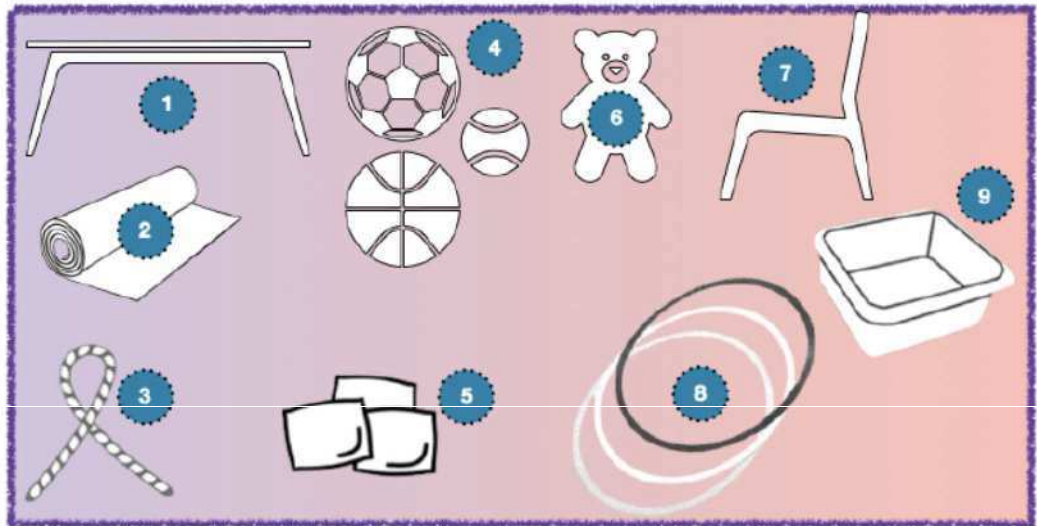
Pourquoi faire ce **PARCOURS** ? Pour éviter la **LAVE** bien sûr ! Elle se trouve sur le **SOL** ! Durant tout le parcours, tu n'auras donc pas le droit de toucher directement le sol (de la maison ou du jardin si tu fais le parcours dehors). Avant de te lancer dans le parcours, il faut que tu installes tous les objets. Oui mais comment faire ? À quoi sert ci ou ça ?? Je vais te donner des pistes. Mais d'abord tu dois faire :

### !! ATTENTION !!

**AFIN D'ÉVITER DE RENDRE VISITE AUX INFIRMIÈRES ET AUX MÉDECINS DÉJÀ TRÈS OCCUPÉS EN CE MOMENT, VOICI QUELQUES MESURES DE SÉCURITÉ À PRENDRE :**

- 1- **Évite les chaussettes** : tu risques de glisser !!  
Le mieux est de rester pieds-nus ou alors de mettre tes chaussons (s'ils sont fermés à l'arrière) ou tes chaussures.
- 2- **Demande à papa et maman de rester près de toi** pour éviter de te blesser.
- 3- Dis à papa et maman qu'ils peuvent **adapter le circuits et les objets** utilisés en fonction de ton âge.





1 <b>TABLE</b>	4 <b>BALLES BALLONS :</b> Tennis, basket, foot, hand, ...	6 <b>PELUCHES</b>	7 <b>CHAISES :</b> De cuisine, de salle à manger, de bureau ...
2 <b>TAPIS :</b> Yoga, salle de bain, entrée ...	5 <b>COUSSINS OREILLERS</b>	8 <b>CERCEAUX</b>	9 <b>BASSINES CAISSES</b>
3 <b>CORDE :</b> À sauter, qui traîne dans le garage ou dans la cave ...			

### PISTES D'UTILISATION DES OBJETS :

- 1 Avec la **TABLE**, tu peux imaginer passer sous un pont (la lave serait donc sur la table), ou alors marcher sur la table pour éviter la lave au sol.
- 2 Le **TAPIS** peut te servir pour faire des galipettes, roulades, ou même faire la roue si tu y arrives ! Tu peux aussi faire semblant de nager, ou encore ramper, ...
- 3 Tu peux mettre ta **CORDE** par terre en forme de serpent, de spirale, de courbe, de zigzag ... et marcher dessus en suivant le chemin. Tu peux aussi t'en servir de lasso pour attraper des objets.
- 4 Tu peux jongler avec les **BALLES** ou encore faire rebondir le ou les **BALLON(S)**. Si tu es très fort et que tu as un bon équilibre, tu peux essayer de tenir debout sur un ballon (avec l'aide de papa et maman bien sûr !). Tu peux aussi envoyer les balles pour détruire des pyramides ou pour toucher des cibles !

5

Les **OREILLERS** et **COUSSINS** peuvent te servir de chemin au-dessus de la lave. Pour cela, il suffit de sauter sur l'un puis sur l'autre sans toucher le sol entre deux. *Il est intéressant de trouver différentes textures d'oreiller, surtout si votre enfant est pieds-nus pour stimuler le système tactile.*

6

Les **PELUCHES** peuvent être des objets à récupérer au sol pendant que tu es debout sur une chaise, une table, un tabouret.

7

Concernant les **CHAISES**, tu peux passer dessous ou monter dessus. Tu peux aussi passer de chaise en chaise en faisant attention de ne pas tomber.

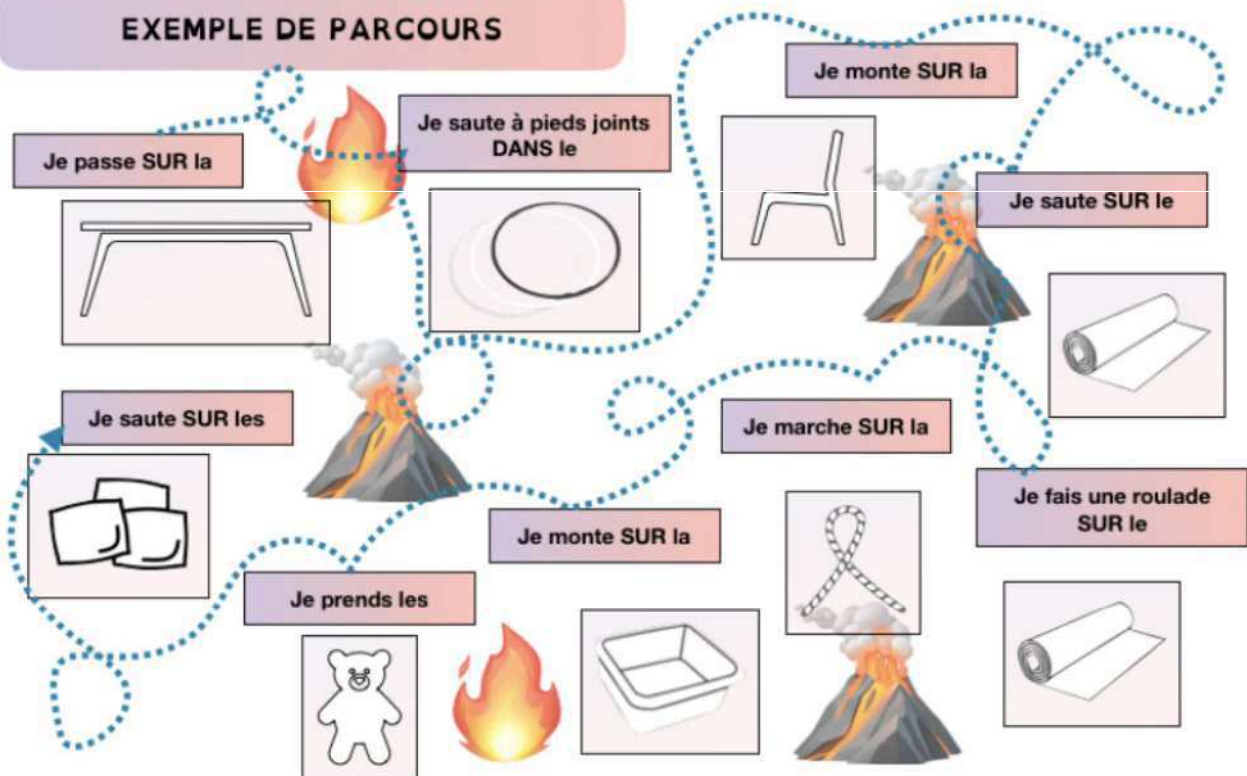
8

Utiliser des **CERCEAUX** peut être l'occasion d'apprendre le hula hoop ! Sinon, si tu es moins téméraire, tu peux sauter dans les cerceaux sans les déplacer pour ne pas tomber dans la lave. Tu peux également les lancer autour d'une cible ou t'en servir comme une cible dans laquelle il faut que tu lances une balle, un ballon ou doudou.

9

Si tu les mets à l'envers, les **BASSINES** peuvent te servir comme tour d'observation pour voir où est la lave ! Tu peux aussi les mettre à l'endroit pour sauter dans chacune (avec l'aide de papa et maman bien sûr!)

### EXEMPLE DE PARCOURS

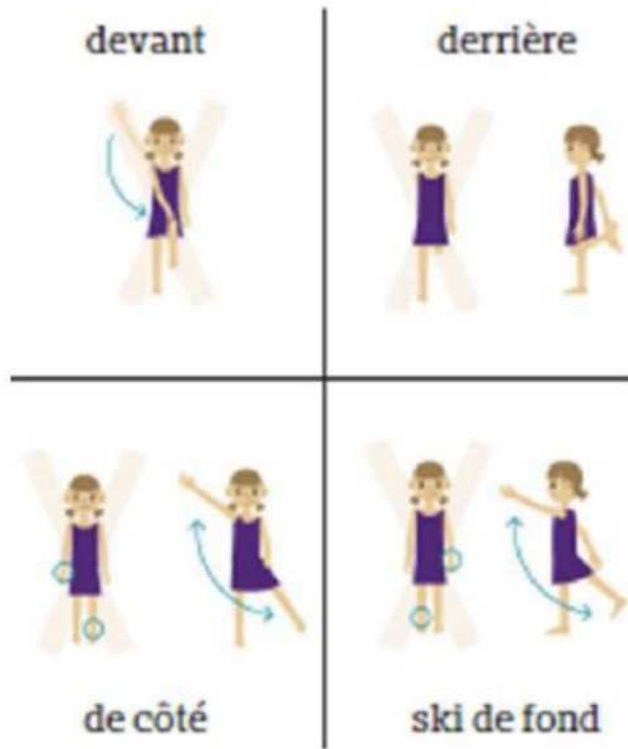




## Mouvements croisés

Cette activité permet de travailler la motricité globale : coordinations, dissociations...

Activité proposée par Solenne CELLERIER, cabinet d'ergothérapie HEOL  
Source : *kinessence*



Favorisent l'attention et la concentration ainsi que la latéralité pour les coordinations

A faire en musique et en famille

A faire tous les jours

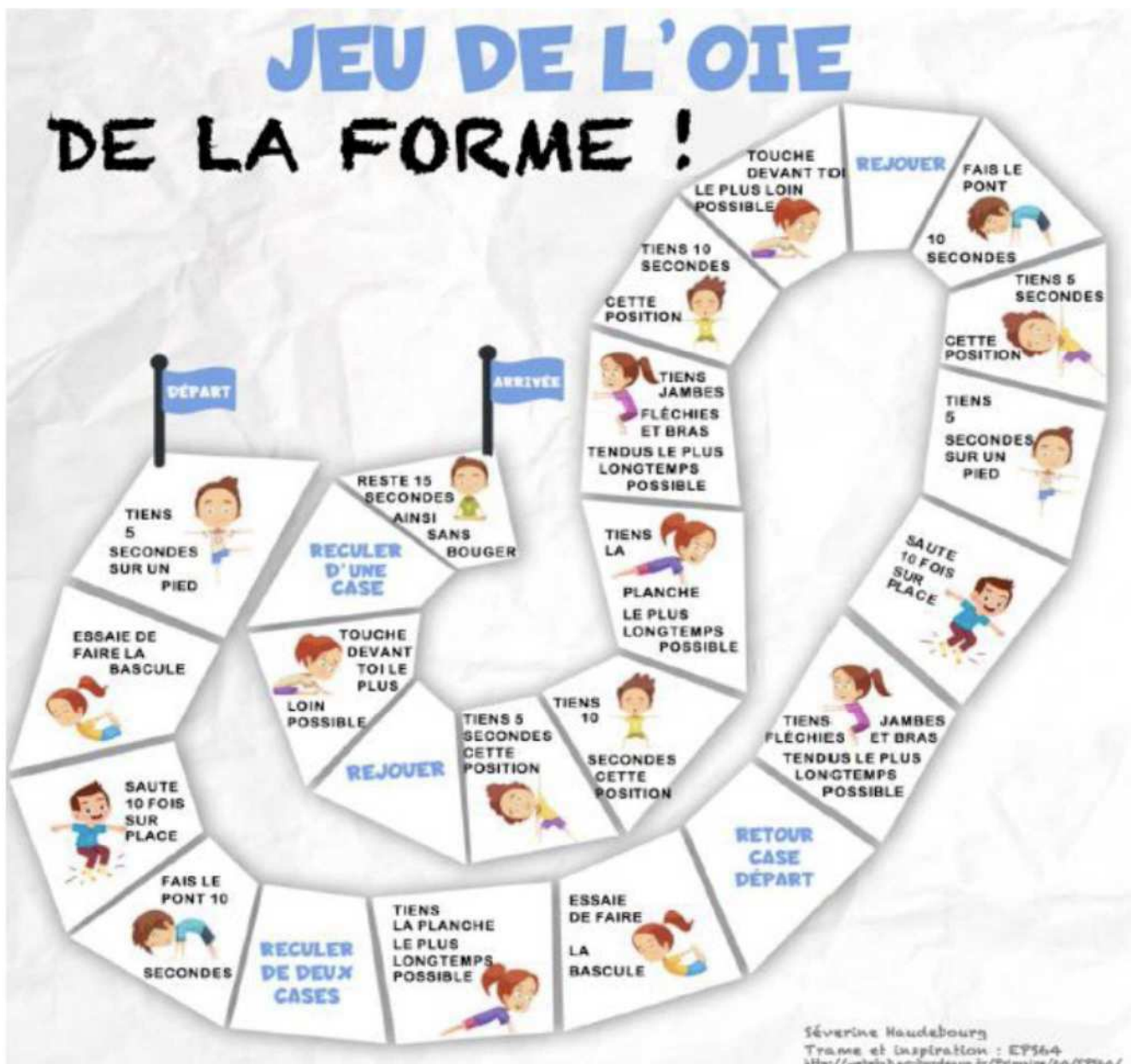
10 fois de chaque minimum, 20 (préférable)

## Jeu de l'oie de la forme

Ce jeu va t'aider à explorer des informations proprioceptives et à prendre confiance en toi

Activité proposée par Julie PANNIER

- Consigne : Prends 2 pions et un dé. Lance le dé et avance ton pion du nombre de points. Lancez chacun votre tour. Le 1<sup>er</sup> à l'arrivée a gagné. Les actions peuvent être réalisées par tous les joueurs !

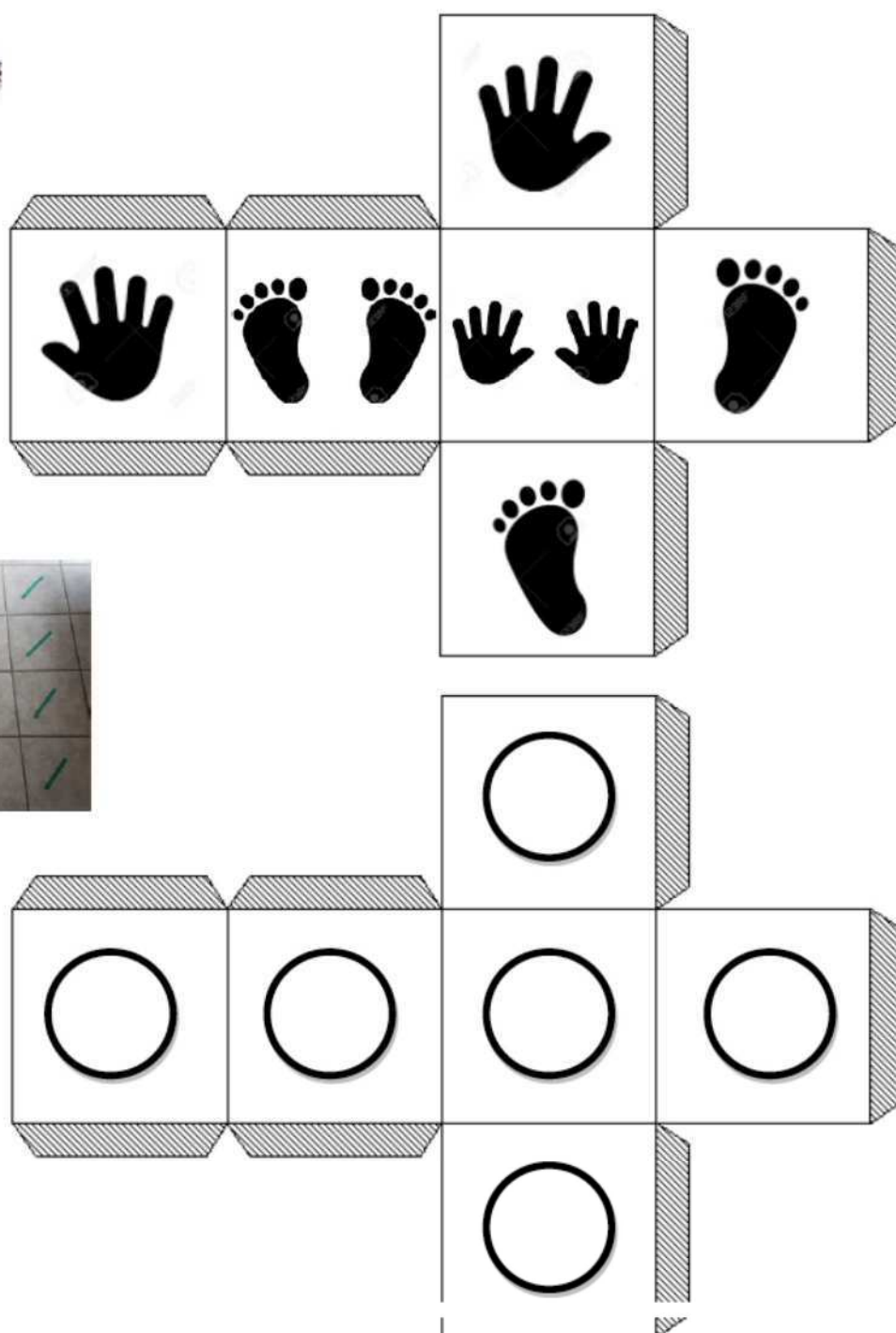


## Twister

Une activité à partager en famille, pour développer ta stabilité posturale, ta coordination et la différenciation gauche/droite

Activité proposée par Laure DESSARPS

Si tu as le jeu à la maison, tu peux le ressortir. Sinon, tu peux le créer toi-même avec ce que tu as à la maison : les carreaux de carrelage peuvent délimiter les couleurs, du ruban adhésif coloré ou des gommettes de couleurs. Voici de quoi faire tes dés : pour la partie de corps et pour les couleurs !





# Défis : Je range mes chaussettes

Cette activité permet de travailler la motricité globale

Activité proposée par Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*



MOTRICITÉ GLOBALE  
ÉQUILIBRE  
DYNAMIQUE  
ÉQUILIBRE UNIPODAL

Marie Mongazon Ergothérapie

DÉFI « JE RANGE  
MES  
CHAUSSETTES »  
N°1



Le faire pieds NUS et avec l'aide d'un adulte

CROISEMENT DE  
L'AXE MÉDIAN  
CONTRÔLE POSTURAL  
COORDINATION  
VISUO-MOTRICE

...



C  
O  
N  
S  
T  
R  
U  
I  
S  
  
T  
O  
N  
  
P  
A  
R  
C  
O  
U  
R  
S

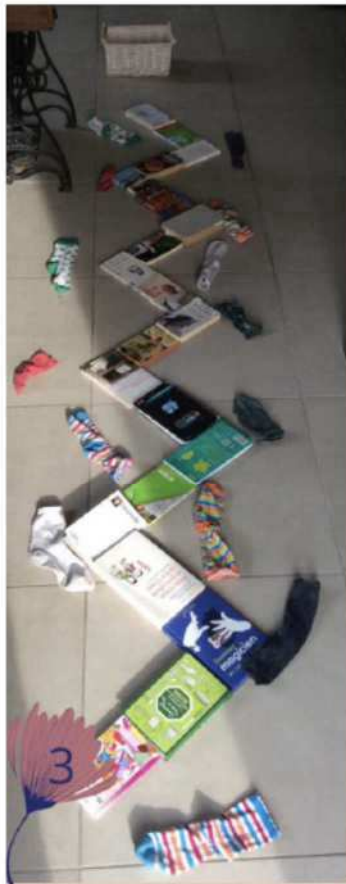
NIVEAU 1) ATTRAPE  
UNE À UNE LES  
CHAUSSETTES EN  
UTILISANT TA MAIN  
SE TROUVANT DU  
MÊME CÔTÉ



Marie Mongazon Ergothérapie

NIVEAU 2) ATTRAPE  
UNE À UNE LES  
CHAUSSETTES EN  
UTILISANT TON PIED  
SE TROUVANT DU  
MÊME CÔTÉ



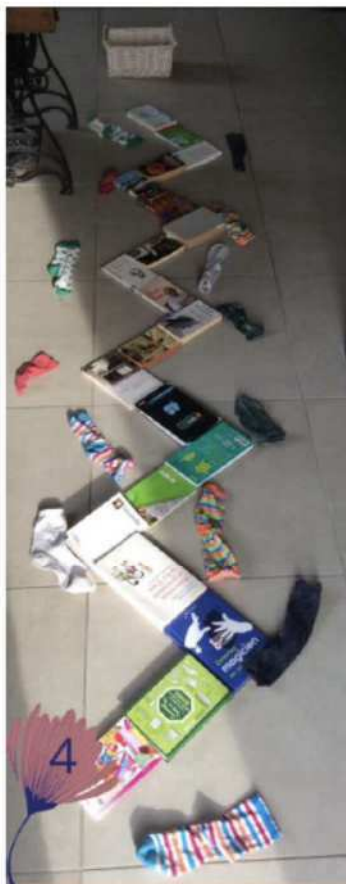


NIVEAU 3) ATTRAPE  
UNE À UNE LES  
CHAUSSETTES EN  
UTILISANT TA MAIN  
OPPOSÉE



Marie Mongazon Ergothérapie

NIVEAU 4) ATTRAPE  
UNE À UNE LES  
CHAUSSETTES EN  
UTILISANT TON PIED  
OPPOSÉ



BRAVO! 1ÈRE MISSION  
ACCOMPLIE, MAINTENANT QUE  
TU AS RÉCUPÉRÉ TOUTES LES  
CHAUSSETTES : LANCE LES  
TOUTES DANS LE PANIER !



Marie Mongazon Ergothérapie

TON DÉFI 1 EST  
TERMINÉ !!





COORDINATION  
BIMANUELLE  
MOTRICITÉ FINE  
PLANIFICATION

Marie Mongazon Ergothérapie

DÉFI « JE RANGE  
MES  
CHAUSSETTES »  
N° 2



PRAXIES  
INDÉPENDANCE EN  
VIE QUOTIDIENNE  
FORCE DES MUSCLES  
DE LA MAIN

...



SORS LES  
CHAUSSETTES QUE  
TU AS LANCÉES  
DANS LE PANIER À  
L'INSTANT ET TRIE  
LES PAR PAIRES



PLUS QU'À  
PLIER TES  
CHAUSSETTES  
!



À CHACUN SA  
TECHNIQUE,  
DEMANDE DE  
L'AIDE À TES  
PARENTS

Marie Mongazon Ergothérapie

# VOICI UN EXEMPLE DE TECHNIQUE :

Source:

<https://astucesdegrandmere.net/>

Marie Mongazon Ergothérapie



FÉLICITATIONS,  
TU AS TERMINÉ  
TON DÉFI 2 !



RENFORCEMENT DES  
MUSCLES DU TRONC  
STABILITÉ SCAPULAIRE  
INTÉGRATION DES 2  
HÉMISPHÈRES DU  
CERVEAU

## DÉFI « JE RANGE MES CHAUSSETTES » N° 3

Marie Mongazon Ergothérapie



DISSOCIATION DES  
CEINTURES  
COORDINATION OEIL-  
MAIN  
EXTENSION DU POIGNET  
...



PLACE DES COUSSINS SOUS TES  
GENOUX SI NÉCESSAIRE, PREND  
UNE PAIRE DE CHAUSSETTES PLIÉE  
ET POSITIONNE TOI À 4 PATTES

Marie Mongazon Ergothérapie

### AVANCE TES MAINS UNE À UNE JUSQU'AU PANIER, ESSAYE DE GARDER LE DOS DROIT



PLUS QU'À RANGER TA PAIRE DE  
CHAUSSETTES DANS LE PANIER,  
ENSUITE, RECULE POUR ALLER  
CHERCHER UNE 2<sup>NDE</sup> PAIRE ET  
AINSI DE SUITE, BON COURAGE !

**BRAVO, TU AS FINI TON "DÉFI CHAUSSETTES" !**



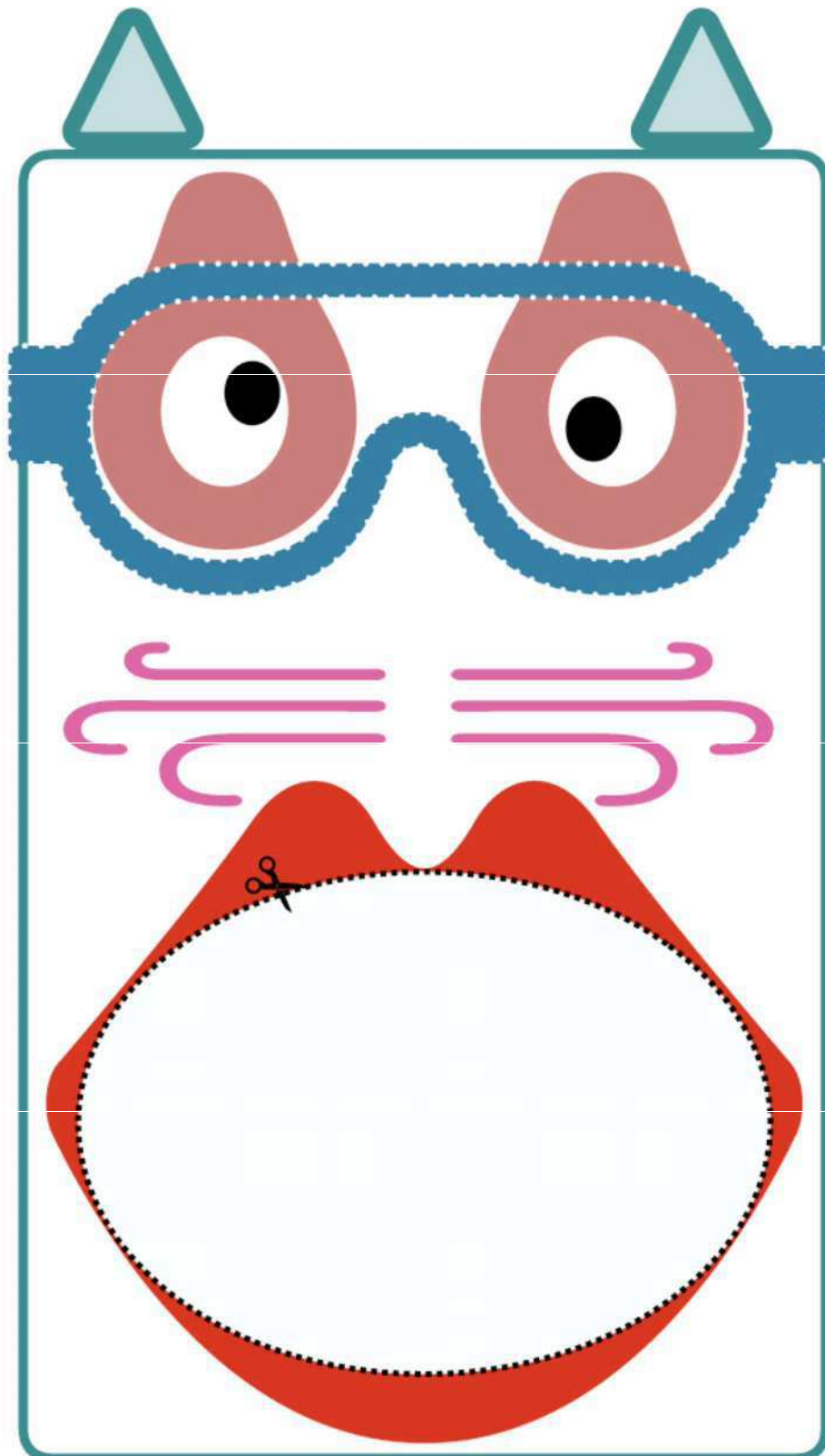
MOTRICITÉ

FINE

## Le Monstre

Nous te proposons ici de donner à manger au monstre ! Pour cela, tu vas devoir suivre les consignes inscrites sur le côté. Cela va t'aider à développer tes capacités de découpage, la motricité fine et globale

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR, cabinet Som'Ergo



Imprime le **MONSTRE** et coupe l'intérieur de sa bouche. Pour cela, suit les **ÉTAPES** suivantes :

1- Fais un **TROU** avec tes **CISEAUX** en plein milieu du rond à découper (au niveau de la bouche). Si c'est trop compliqué, tu peux demander de l'aide à l'un de tes parents.

2- Tu peux maintenant faire passer tes ciseaux dans le trou, et couper le long des **POINTILLÉS**.

3- **COLLE** la feuille sur un support cartonné (s'il y a des rebords c'est plus facile) et **COUPE** le carton à l'emplacement de la bouche du monstre.

4- Donne de la **NOURRITURE** au monstre ! Tout ce qui **ROULE** peut te servir de nourriture (billes, pompons, balles, boulettes de papier...)

## Les Émojis

Nous te proposons ici de reproduire les émojis avec tes mains sur de la musique rythmée ! Cela va t'aider à développer ta dissociation des doigts

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR, cabinet Som'Ergo

### DÉFIMANCHE N° 1 : Alors on Danse - Stromae



### DÉFIMANCHE N° 2 : Lalala - Ilkan Gunuc Remix \*



### DÉFIMANCHE N° 3 : Hakuna Matata - Le roi Lion



### DÉFIMANCHE N° 4 : Sapé comme jamais - Gims \*



Commence avec **1 seule main**. Si tu es super fort, tu peux le faire avec tes **deux mains en même temps**. Et si tu es super méga trop fort, essaie de faire **2 défis en même temps** :  
Ex : Défi N° 1 avec la main gauche et Défi N° 2 avec la main droite.  
Tu peux évidemment choisir la musique que tu veux, mais plus elle est rythmée mieux c'est !!

\* Attention, le rythme est très rapide, mais vous pouvez adapter en décomposant !



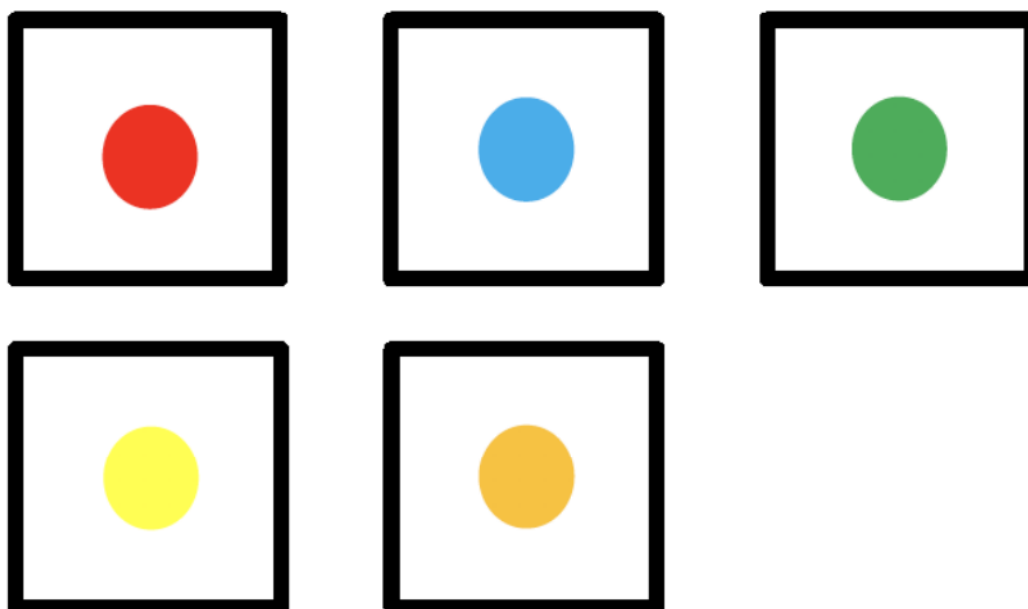
## Activité de motricité fine

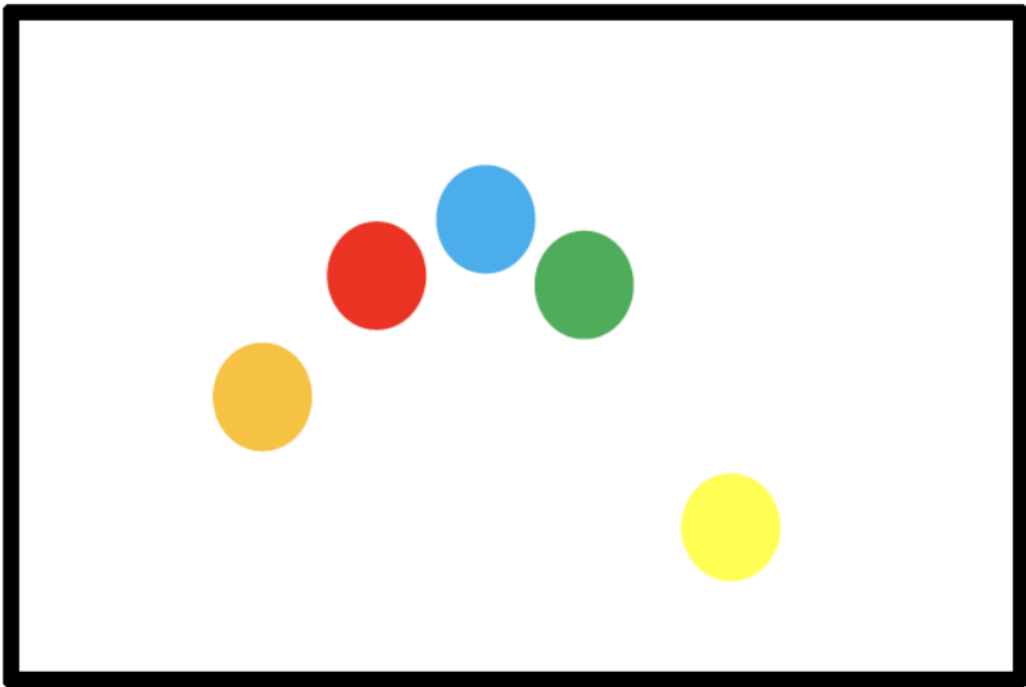
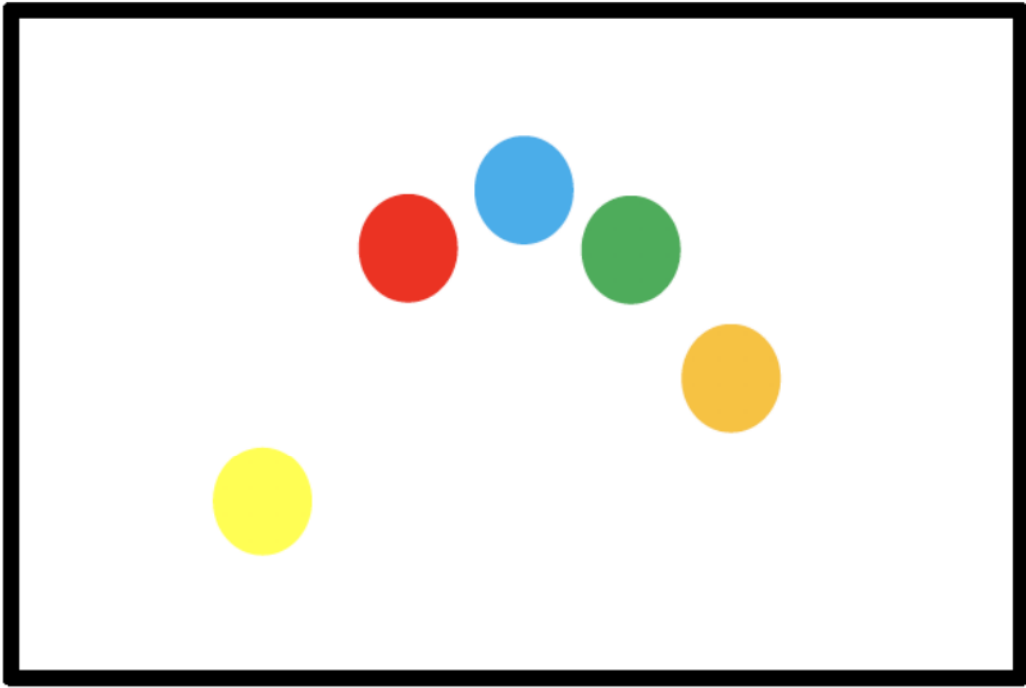
Jeu permettant de travailler simplement le déliement des doigts

Activité proposée par Solenn POIREL, cabinet CAPSud Basse-Goulaine / cabinet de la petite enfance Nantes

Vous trouverez dans le document ci-dessous :

- 5 cartes de couleurs
  - Deux fiches correspondant à la main droite puis gauche
- Consigne : L'enfant place ses doigts sur la fiche qui correspond en plaçant sa main bien à plat. Avec son autre main, il tourne les cartes préalablement posées sur la table, face cachée. Il doit lever, quelques secondes, le doigt correspondant à la carte tournée.  
Il est préférable de commencer par la main dominante, puis l'autre. Ensuite, si l'enfant est à l'aise, les deux mains en même temps !





## Le sel magique

Jeu permettant de travailler les différentes composantes de la motricité fine, mais également de jouer à mélanger les couleurs ou encore de stimuler la sensorialité au niveau des mains

Activité proposée par Emeline KIENZT, cabinet Ergo EK, FB : *Cabinet Ergo EK*

- Matériel requis :
  - Des feuilles (de préférence de couleur)
  - Un pinceau
  - Une pipette
  - De la colle liquide
  - Du gros sel
  - Du colorant alimentaire
- Préparation de l'activité en amont :
  - Préparer un motif plus ou moins compliqué selon l'âge de l'enfant
- Déroulement de l'activité :
  - Recouvrir le motif avec de la colle à l'aide du pinceau
  - Mettre du gros sel sur la colle, frotter légèrement avec les doigts puis enlever le surplus de sel
  - Remplir la pipette avec du colorant alimentaire et en mettre quelques gouttes sur le sel (réitérer l'opération autant de fois que nécessaire)

A noter qu'il est également possible de proposer cette activité en deux fois selon les capacités de concentration de l'enfant (la coloration du sel peut se faire après)

Amusez-vous bien !



## Casse-tête bébé

Voici quelques idées d'activités pour développer la motricité fine de nos bébés dès 6 mois. Des activités simples à réaliser avec des objets du quotidien

Activité proposée par Clémentine LUZU, Instagram : *bebeseveille*

*Au début, c'est de la découverte des objets. Puis, petit à petit, ils pourront manipuler avec de plus en plus de dextérité et arriver à l'objectif tout en développant leurs compétences en motricité fine.*

- Consignes :

- Essaye d'enlever les pinces à linge du tissu, et pourquoi pas cacher de petites choses en plus à l'intérieur

Activité qui s'adapte vraiment à l'enfant en fonction de ses capacités : prise palmaire ou digitale, et selon les types de pinces à linge que vous proposerez, cela peut développer la force.

- Trouve les petits trésors cachés dans du papier sulfurisé plié, de l'aluminium froissé, un tissu, etc.

Là aussi l'activité s'adapte aux capacités de l'enfant car selon le support, cela demande plus ou moins de dextérité.

- Les enfants adorent déchirer, je leur propose ici de tirer sur les petits bouts de papier coincés dans un livre

Cette activité demande plus de précision et de bonnes compétences pulpaires.

On veillera (surtout en cas de retard de développement ou de difficultés quelconques), à ce que l'enfant sollicite ses deux mains : une pour stabiliser l'élément principal et l'autre pour manipuler la pince, le papier, etc.



## Mes premiers encastements

Voici une petite activité home made permettant de travailler les encastements, la motricité fine, la flexibilité mentale chez les bébés et les jeunes enfants

Activité proposée par Aurélie HERMAN

Nul besoin des boîtes à encastrement des magasins pour donner à bébé la possibilité de s'exercer !

- Matériel requis :

- Une boîte de lait pour enfant ou toute autre boîte (ex : boîte à chaussures...)
- Des bouchons, des couvercles de petits pots, des tubes d'homéopathie



- Consignes :

- Pour les tout-petits, on commence par les gros bouchons de lait. On fait une fente dans le couvercle de la boîte, assez large. On peut décorer les bouchons avec du papier contrasté noir et blanc ou brillant, ça augmentera la motivation du bébé !
- Ensuite, on réduit la fente (comme sur la photo), et on varie l'orientation de celle-ci pour que l'enfant adapte sa prise et l'orientation de son geste

## Utilisons nos boîtes de conserve

Cette activité permet de travailler la coordination bimanuelle et le renforcement des arches de la main.

Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : *handsonaswegrow.com*

- Matériel requis :
  - Une boîte de conserve
  - Des élastiques
- Consigne : Enfiler les élastiques autour de la boîte de conserve
- Variante : N'utiliser qu'une main pour enfiler l'élastique !



## Le boyau d'arrosage

Cette activité permet de travailler la motricité fine, la pince pouce-index, le contrôle moteur, dissociation main-interne / main-externe.

Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : *Commission scolaire des découvreurs, tout pour ouvrir ses horizons*

- Matériel requis :
  - Paille
  - Cure-pipe
- Consigne : A l'aide de ta main « capitaine » (main dominante), insère un cure-pipe dans une paille (boyau). Ensuite, avec une seule main, utilise ta pince pouce-index et fait sortir la paille, tout en resserrant la paille avec tes autres doigts dans le creux de ta main. Une fois que le défi a été réussi avec la main « capitaine », tu peux recommencer avec ta main « matelot » (deuxième main).

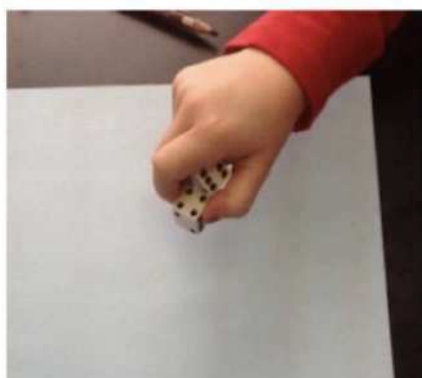


## Les dés magiques

Cette activité permet de travailler les translations dans la main

Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : *Commission scolaire des découvreurs, tout pour ouvrir ses horizons*

- Matériel requis :
  - 3 dés
- Consigne : En utilisant ta pince pouce-index (main dominante), place trois dés dans le creux de ta main. Ensuite, lance un dé sur la table. Puis, tu dois aller rechercher, un à un, les deux dés encore dans le creux de ta main et dépose-les sur la table pour illustrer la même valeur que le dé lancé.



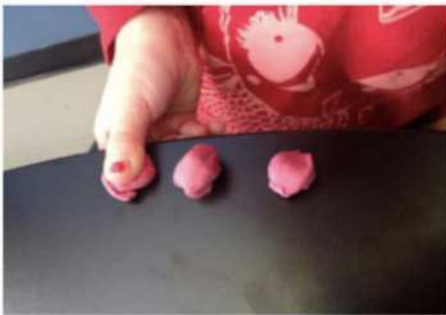


## Les petites galettes

Cette activité permet de travailler la dissociation des doigts, le renforcement des arches de la main

Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : Marie Mongazon Ergothérapie  
Source : Commission scolaire des découvreurs, tout pour ouvrir ses horizons

- Matériel requis :
  - Pâte à modeler
- Consigne : Dépose six petites boules de pâte à modeler sur le rebord d'une table. Tu dois presser chaque boule en utilisant un doigt différent. Tu peux commencer l'activité avec les pouces seulement et ensuite poursuit avec tous tes doigts.



**Attention :**  
Il faut éviter que l'enfant superpose ses doigts pour presser la pâte à modeler. On recherche plutôt à travailler le tonus de chaque doigt.

## La balle molle

Cette activité permet de travailler le renforcement des muscles de la main

Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : *Commission scolaire des découvreurs, tout pour ouvrir ses horizons*

- Matériel requis :
  - Balle molle type antistress
- Consigne : Cette activité suggère d'écraser une balle molle d'une seule main et de la relâcher doucement. Pour varier l'activité, vous pouvez proposer un rythme (lentement, rapidement), utiliser une minuterie ou faire l'exercice jusqu'à la fin d'une chanson.

