

# 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 signifiantes 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 encastremets.....	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 Pogy 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
Habile 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, 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

Grille de mots croisés :

- Vertical 1: P
- Horizontal 2: T
- Vertical 4: M
- Horizontal 5: C

Émotions disponibles :

- SÉRÉNITÉ (icône verte)
- AMOUR (icône rose)
- TRISTESSE (icône bleue)
- COLÈRE (icône rouge)
- JOIE (icône jaune)
- PEUR (icône grise)

Grille de mots croisés :

- Vertical 1: T
- Horizontal 4: O
- Vertical 6: S

Émotions disponibles :

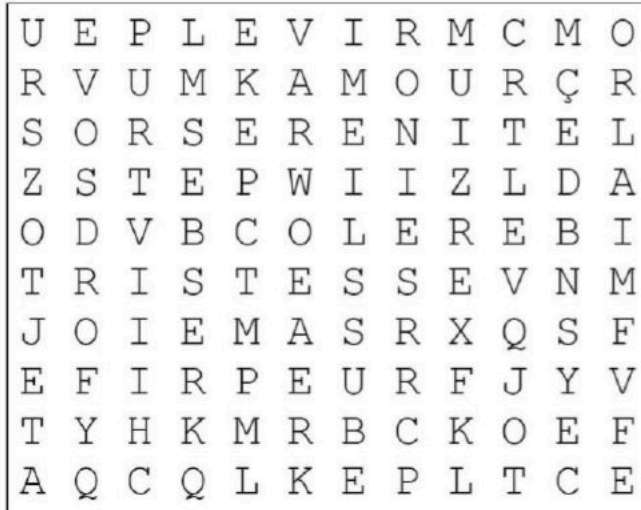
- SÉRÉNITÉ (icône verte)
- AMOUR (icône rose)
- TRISTESSE (icône bleue)
- COLÈRE (icône rouge)
- JOIE (icône jaune)
- PEUR (icône grise)



## Retrouve les émotions

Cette activité va t'aider à reconnaître les émotions

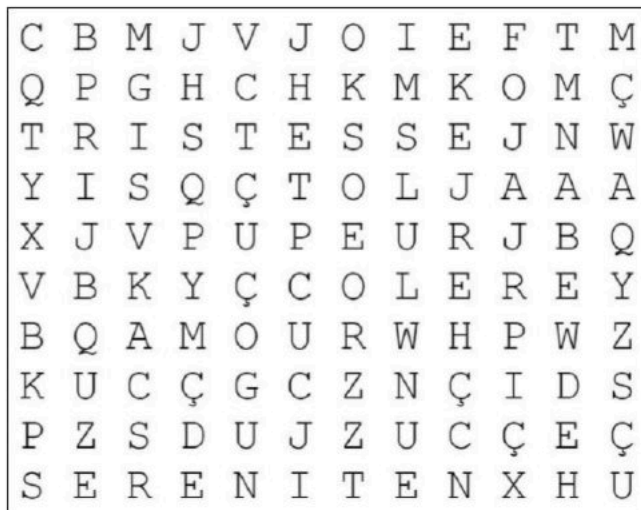
Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : [flora.yahiaoui.ergotherapeute](https://www.facebook.com/flora.yahiaoui.ergotherapeute)



**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

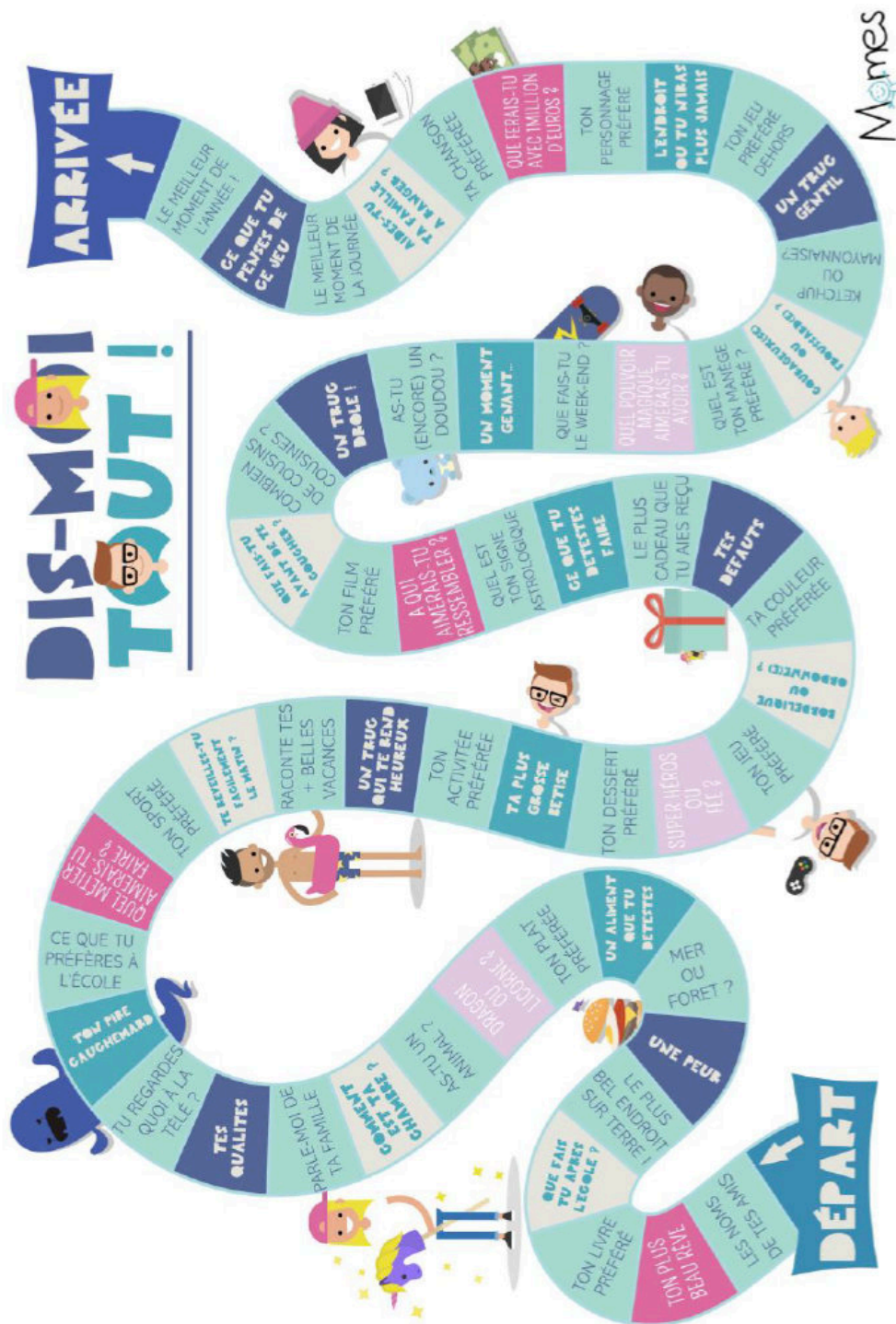
# Dis-moi tout

Ce jeu va t'aider à parler de toi et de tes émotions à un membre de ta famille (frère, sœur, papa, maman)

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

Source : [Momes.net](https://www.momes.net)

- **Consigne :** Prends deux pions et lance un dé. Lance le dé et avance ton pion du nombre de points. Lancez le dé chacun votre tour. Le premier qui est rendu à l'arrivée a gagné !



## 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

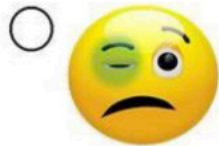
Relie les mots aux images



1. Affamé / Affamée



2. Amoureux / Amoureuse



3. Assoiffé / Assoiffée



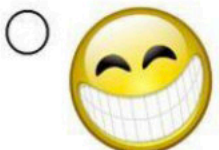
4. Effrayé / Effrayée



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

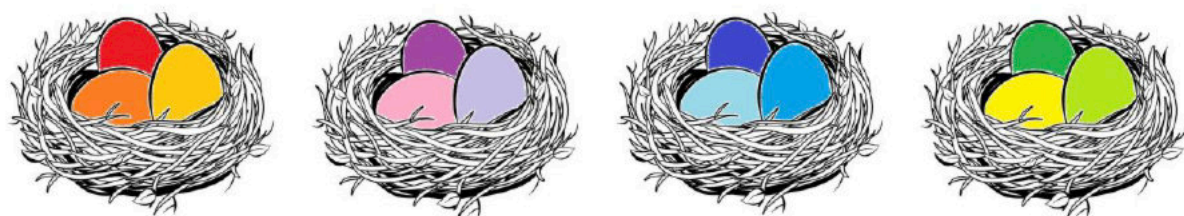
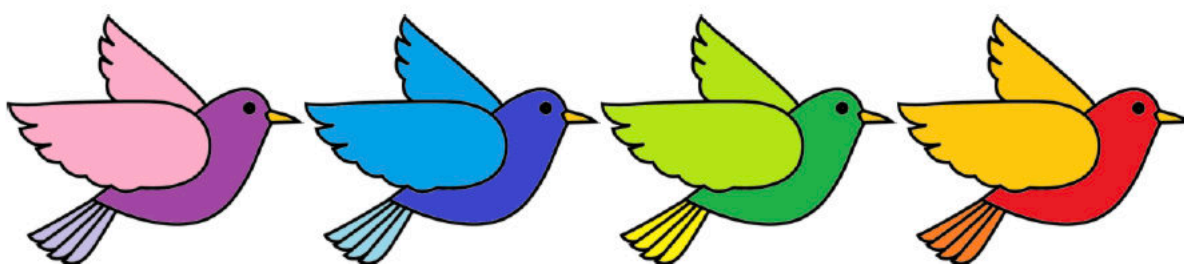


## A chacun sa couleur oiseau

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

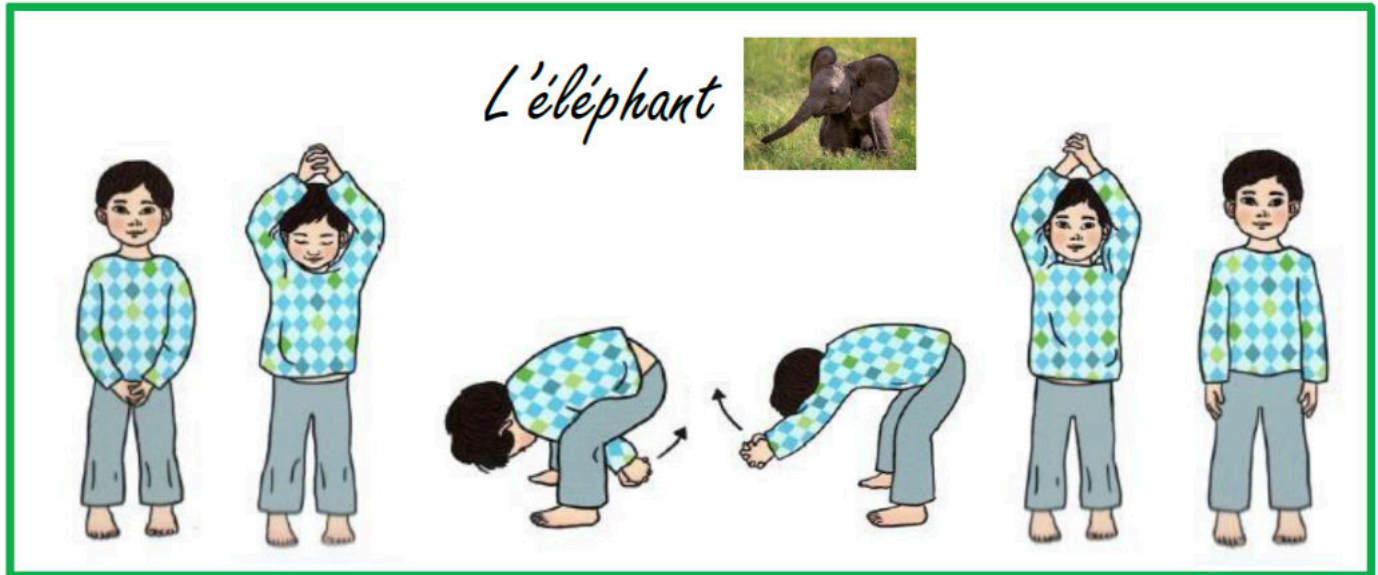
GLOBALE

## 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

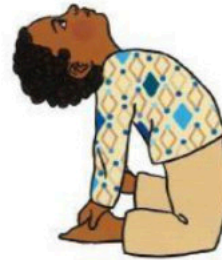
- Consigne : Imiter les animaux en t'aidant des dessins



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.



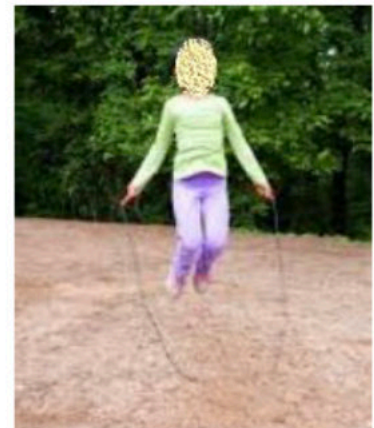
Etape 4 : L'enfant va maintenant pouvoir « mimer » le geste avec les mains en même temps qu'il saute avec les pieds : le mieux étant de le faire devant un miroir.

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.

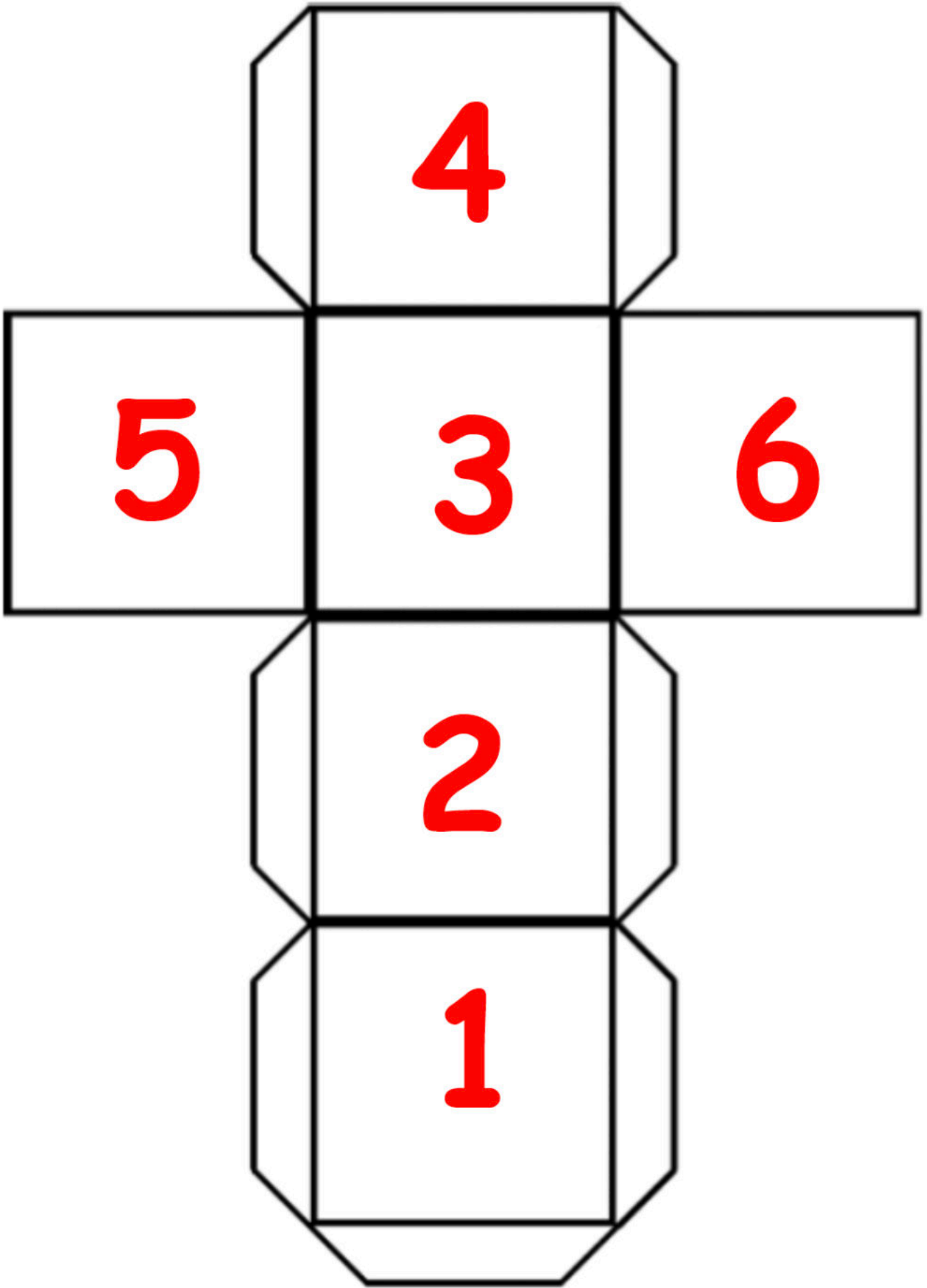
## Dés-veloppons notre motricité globale !

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 ! 😊



Marche à  
reculon

Touche tes  
pieds  
Sans plier  
Les genoux

Marche  
comme  
Un géant

Saute à  
Cloche pied

Tourne sur  
Toi-même

Saute  
Comme une  
grenouille



## 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 :

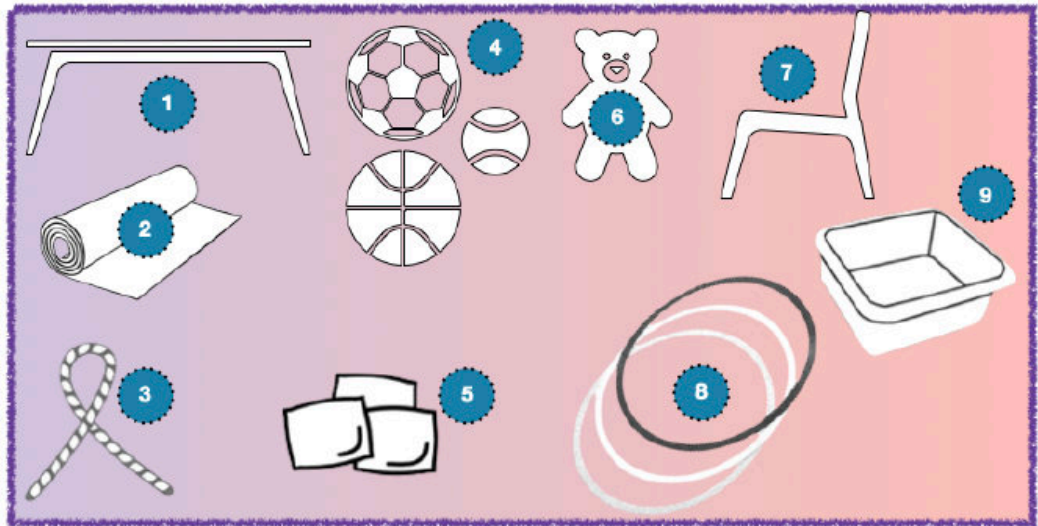
Pourquoi faire ce **PARCOURS** ? Pour éviter la **LAVE** bien sûr ! Elle se trouve sur le **SOL** ! Durant tout le parcours, tu n'auras donc pas le droit de toucher directement le sol (de la maison ou du jardin si tu fais le parcours dehors). Avant de te lancer dans le parcours, il faut que tu installes 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.

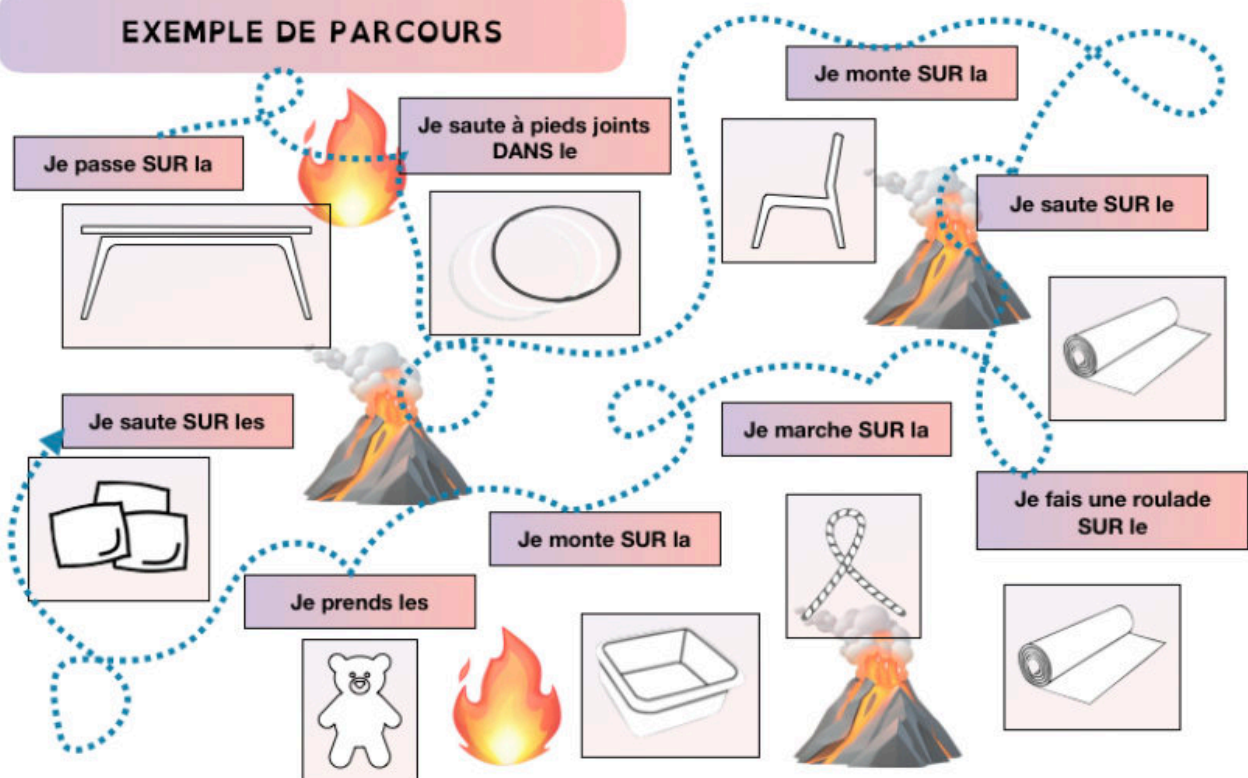
8

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.

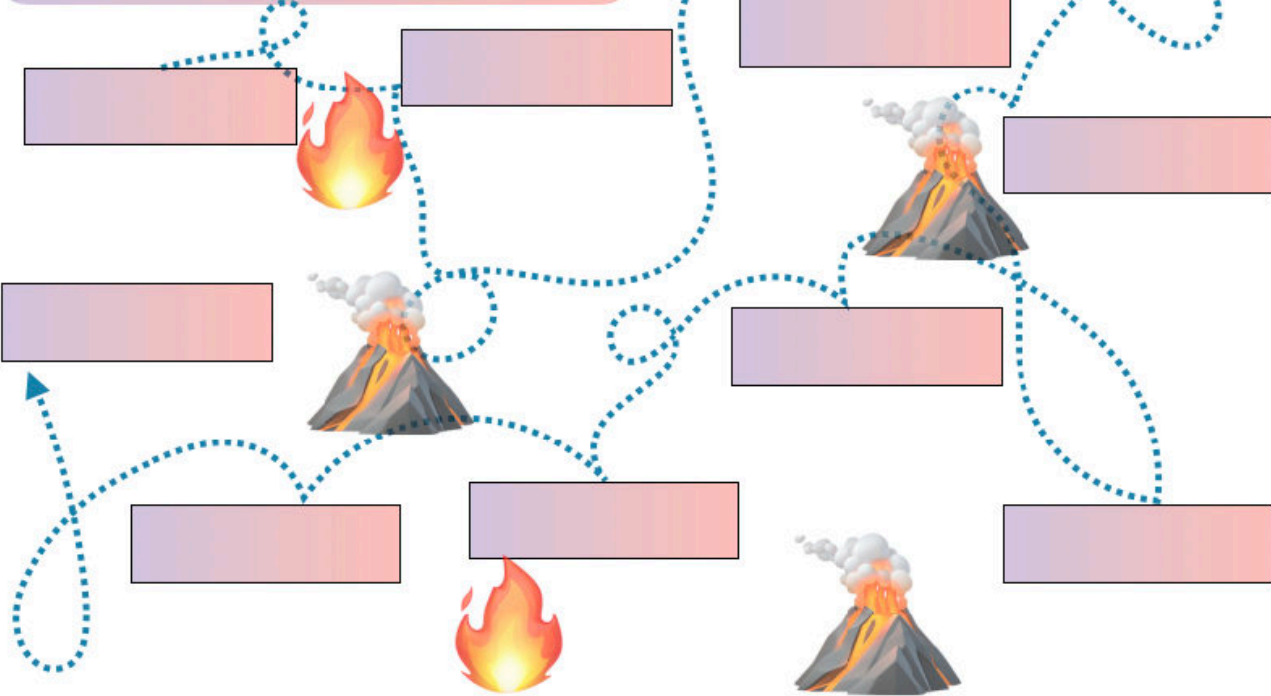
9

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



**CRÉE TON PARCOURS**



**ASTUCE** : Tu peux découper les étiquettes pour compléter **TON** parcours. Tu peux aussi en inventer d'autres !

OBJETS


ACTIONS

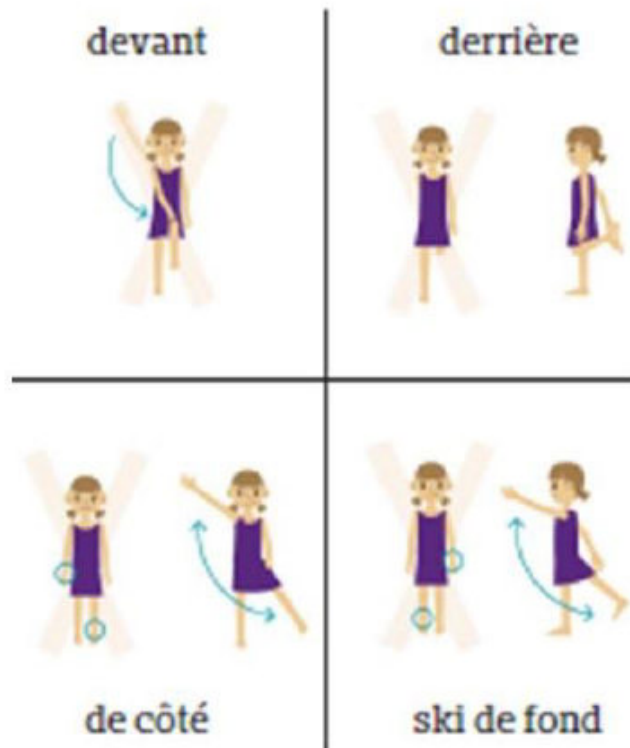
Je saute SUR	Je saute DANS
Je marche SUR	Je marche SOUS
Je monte DANS	Je monte SUR
Je passe SUR	Je passe SOUS
Je fais une roulade SUR le	Je jongle AVEC
J'attrape	Je prends

## 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)

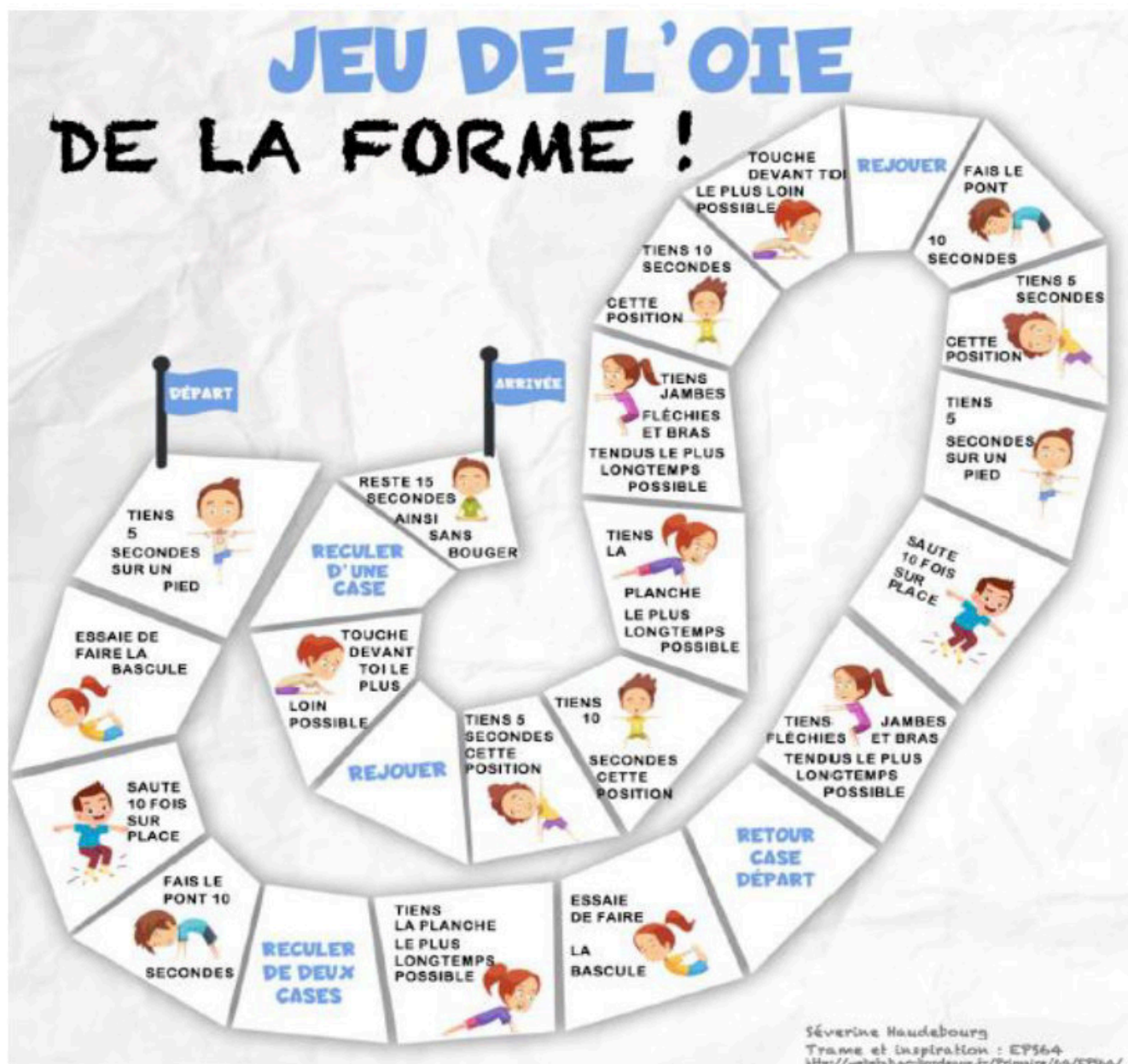


## Jeu de l'oie de la forme

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 !

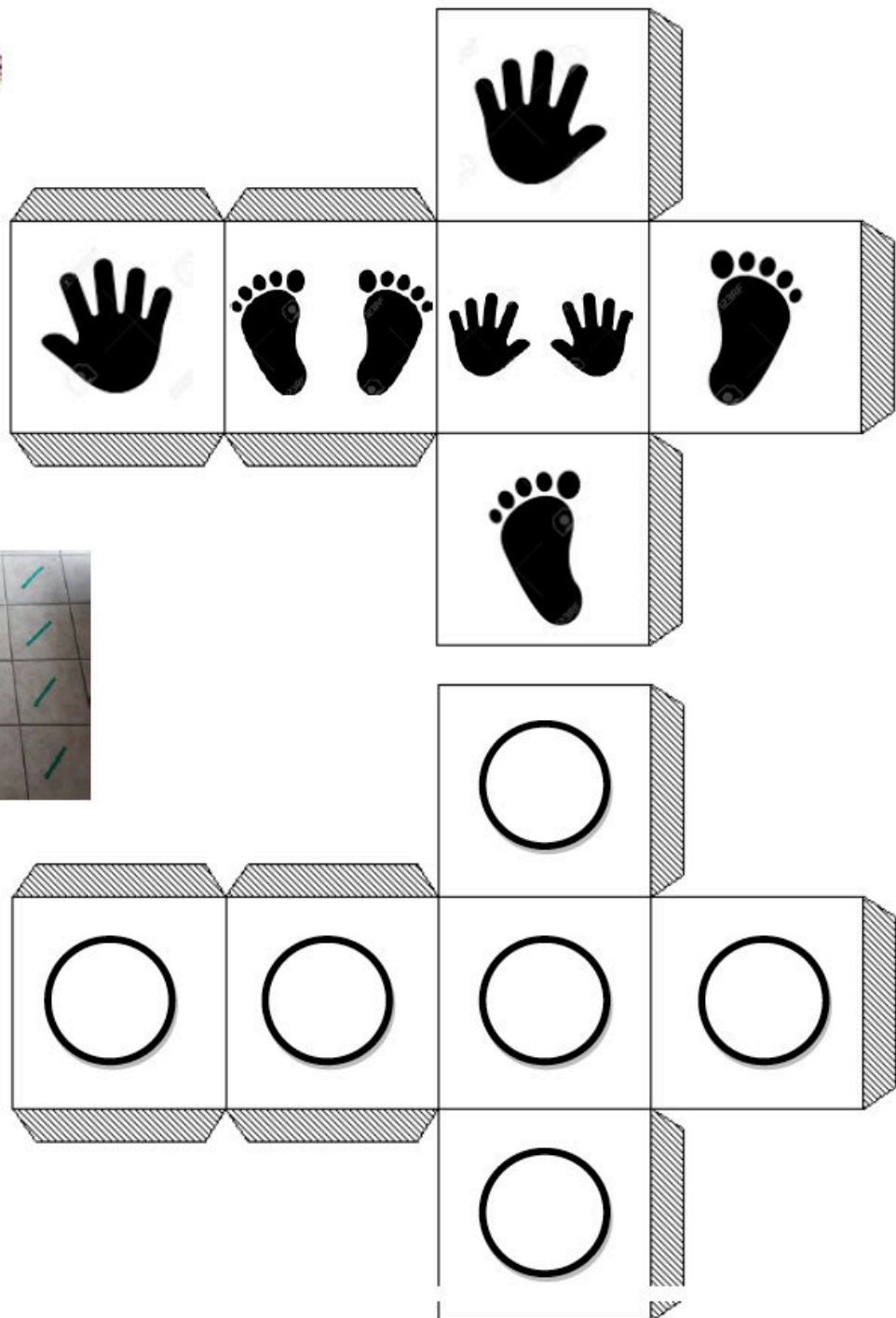


# Twister

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

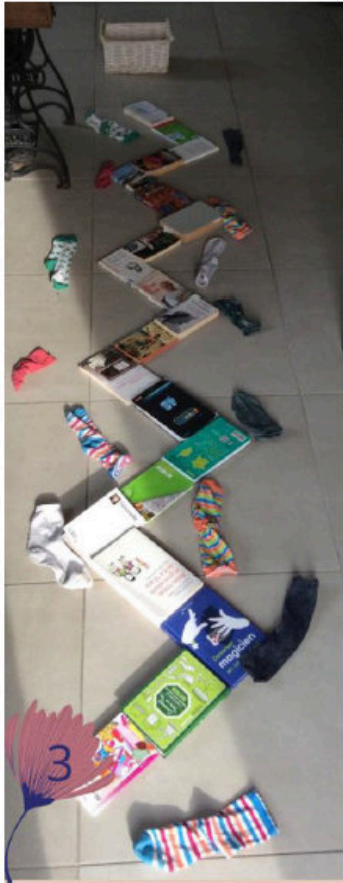
NIVEAU 1) ATTRAPE  
UNE À UNE LES  
CHAUSSETTES EN  
UTILISANT TA MAIN  
SE TROUVANT DU  
MÊME CÔTÉ



Marie Mongazon Ergothérapie

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



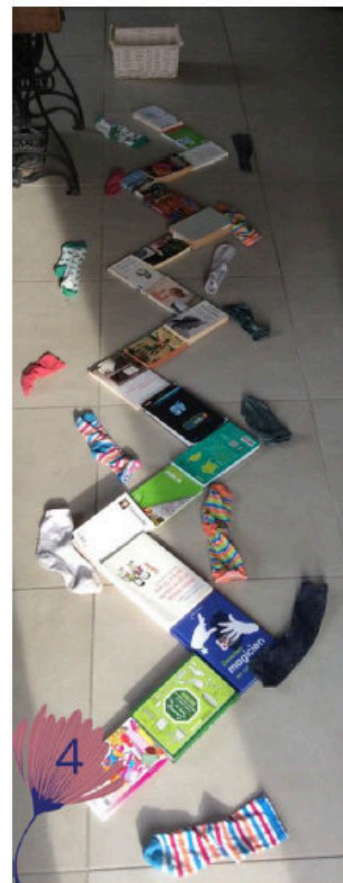


NIVEAU 3) ATTRAPE  
UNE À UNE LES  
CHAUSSETTES EN  
UTILISANT TA MAIN  
OPPOSÉE



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

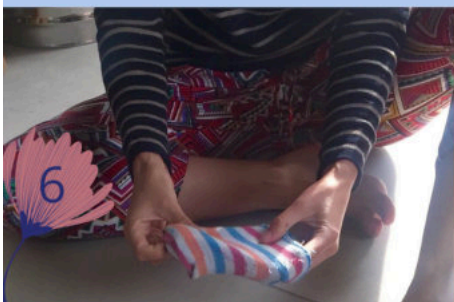
...



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



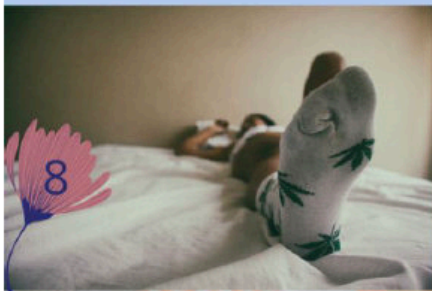
FÉLICITATIONS,  
TU AS TERMINÉ  
TON DÉFI 2 !



RENFORCEMENT DES  
MUSCLES DU TRONC  
STABILITÉ SCAPULAIRE  
INTÉGRATION DES 2  
HÉMISPÈRES 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

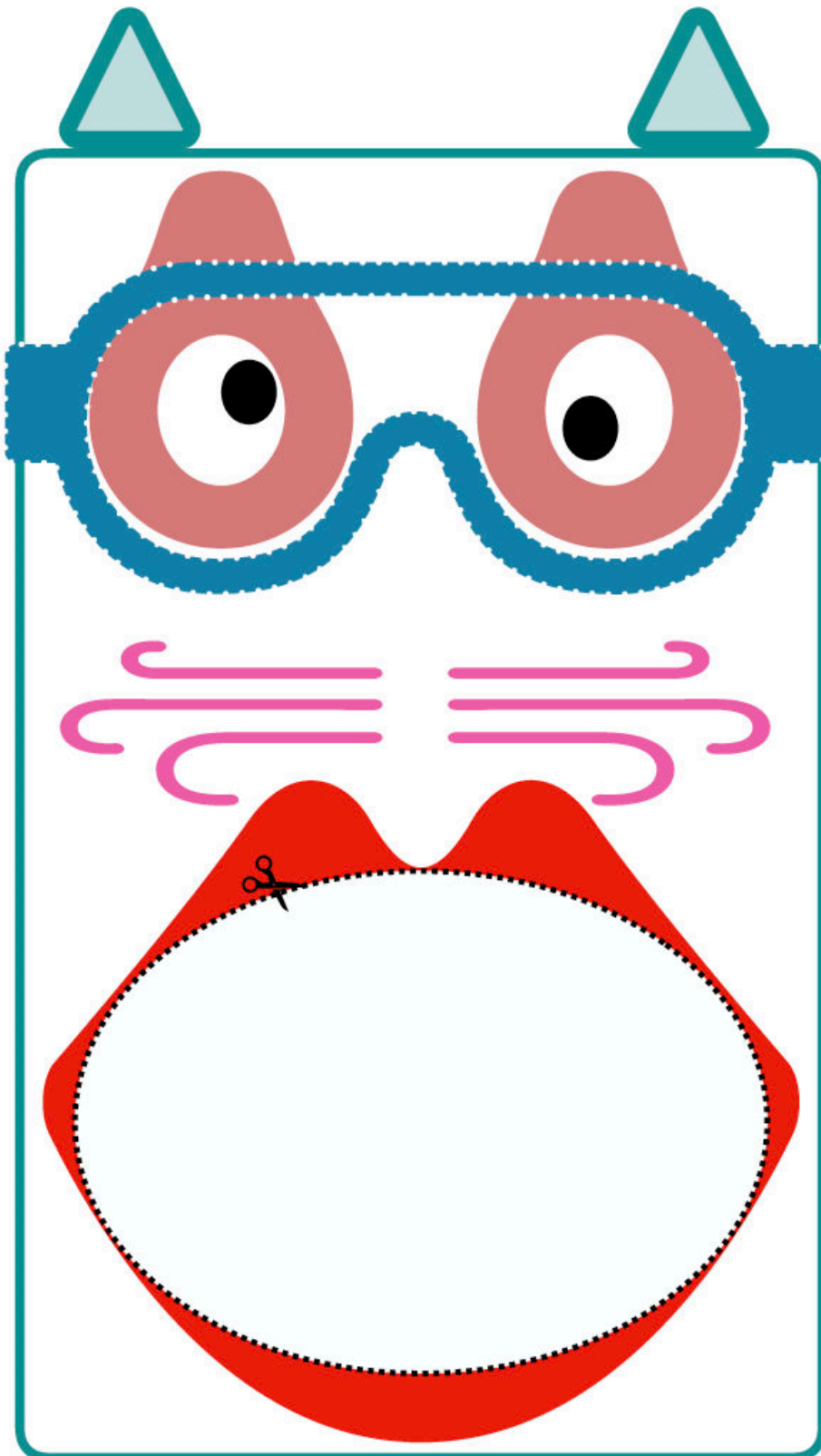
FINE



## 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 !



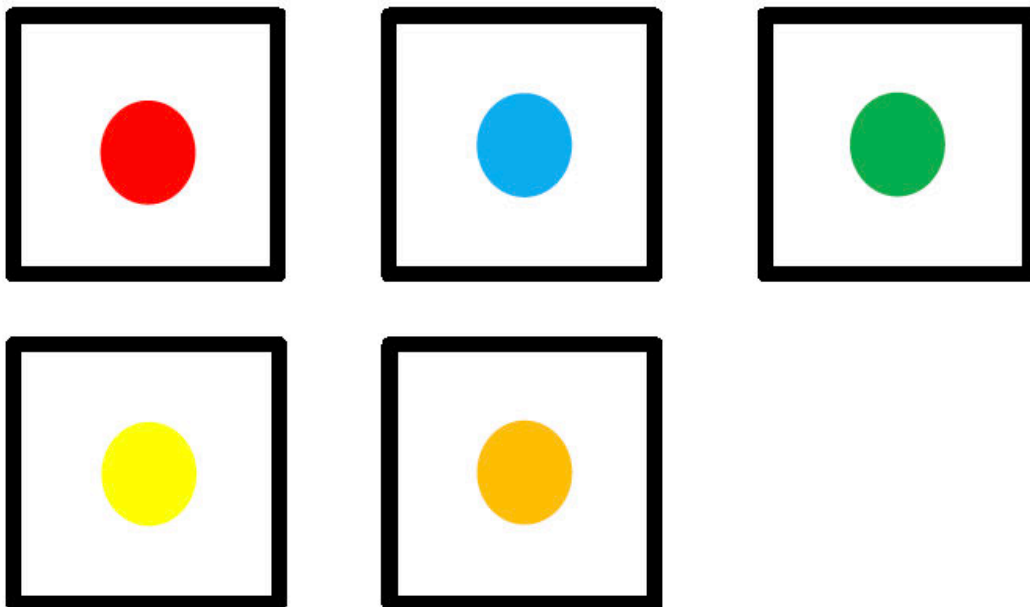
## Activité de motricité fine

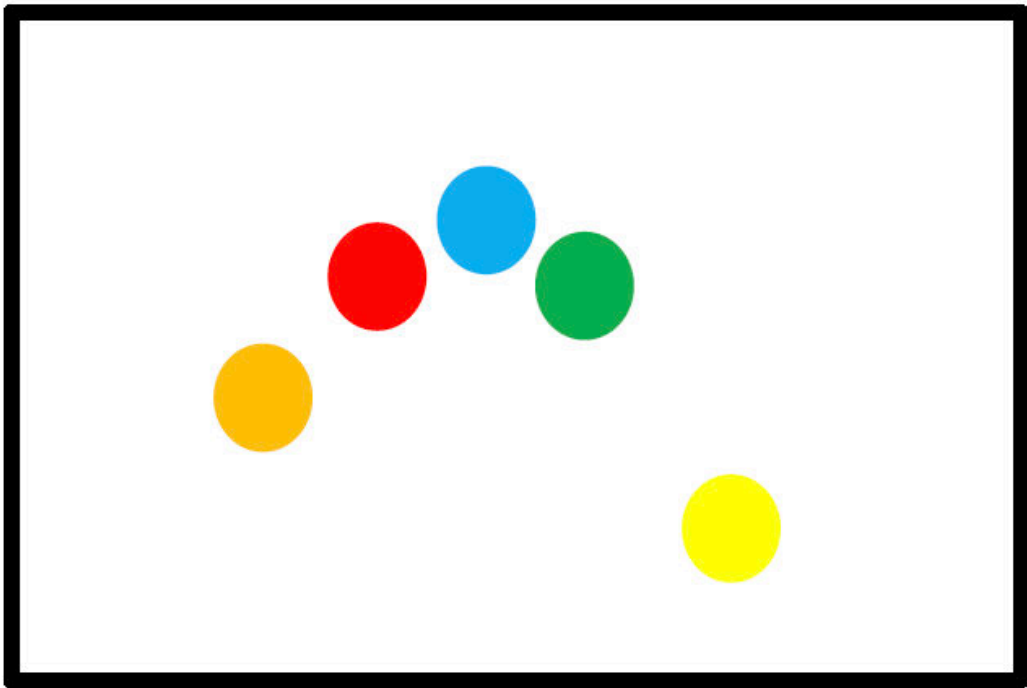
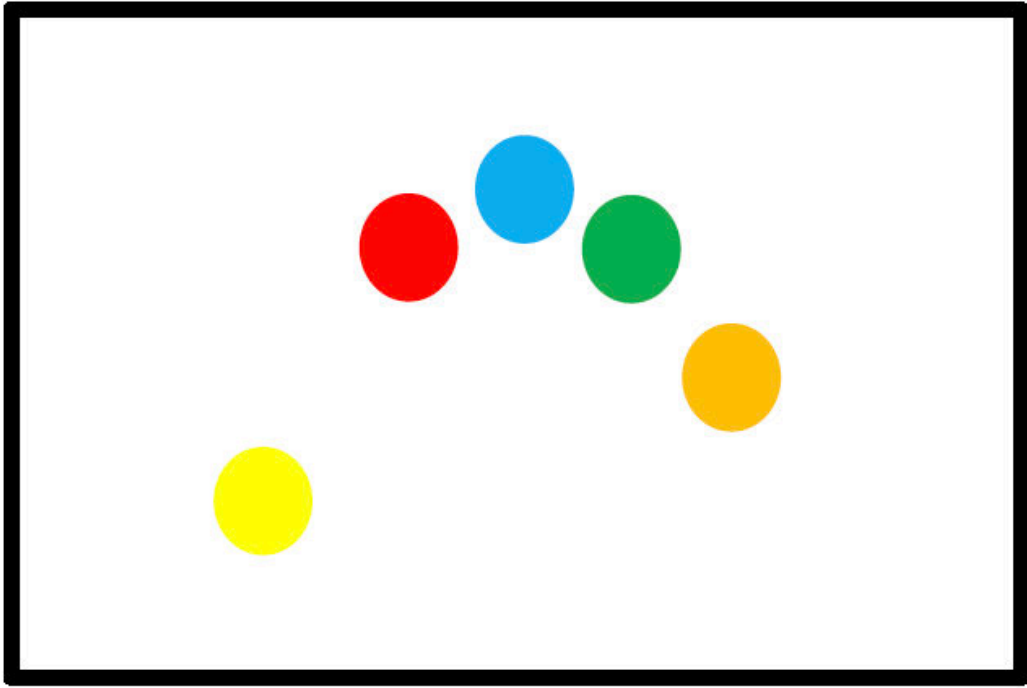
Jeu permettant de travailler simplement le déliement des doigts

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



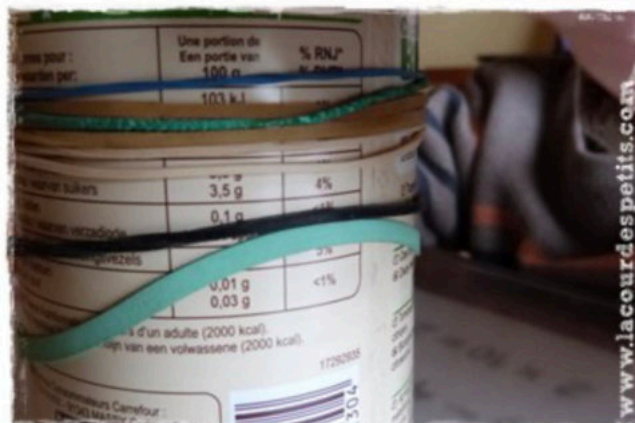
- Consignes :
  - Pour les tout-petits, on commence par les gros bouchons de lait. On fait une fente dans le couvercle de la boîte, assez large. On peut décorer les bouchons avec du papier contrasté noir et blanc ou brillant, ça augmentera la motivation du bébé !
  - Ensuite, on réduit la fente (comme 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 !



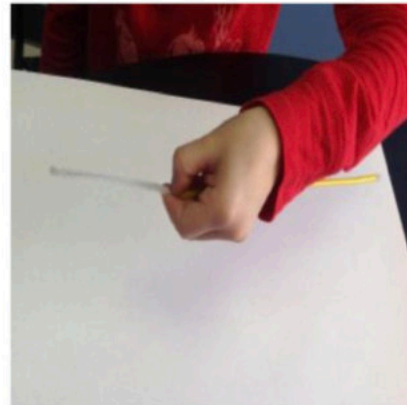


## Le boyau d'arrosage

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).

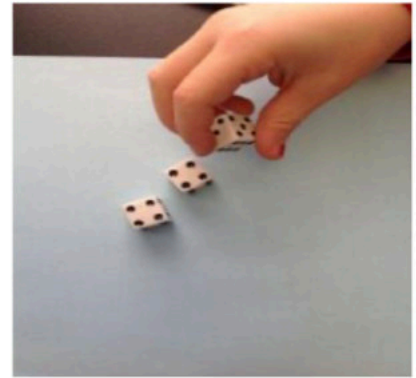
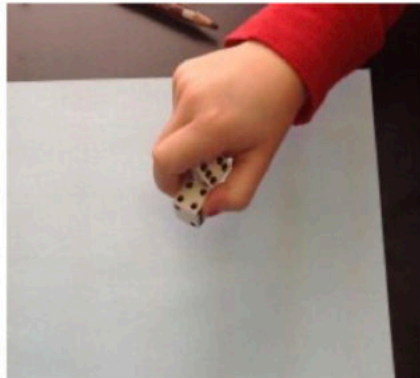
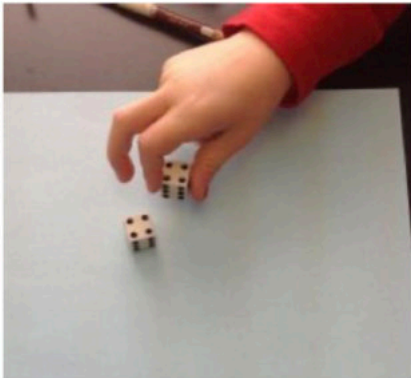


## Les dés magiques

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.

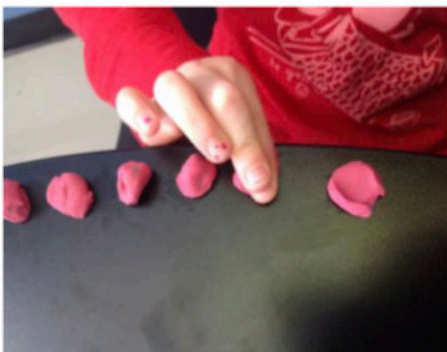
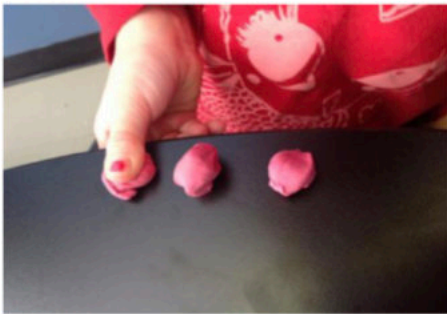


## Les petites galettes

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.

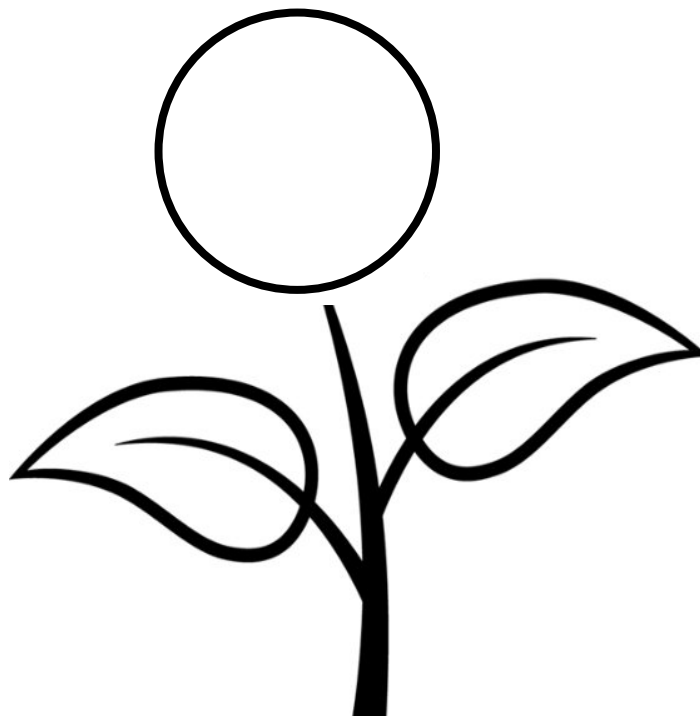


## La fleur comique

Cette activité permet de travailler la motricité fine, la pince pouce-index et la coordination bimanuelle.

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

- Matériel requis :
  - Schéma d'une fleur
  - Épingles / pinces à linge
- Consigne : Ajoute des pétales (pinces à linge) tout autour du centre de la fleur.
- Variante : Même consigne autour d'un visage / hérisson

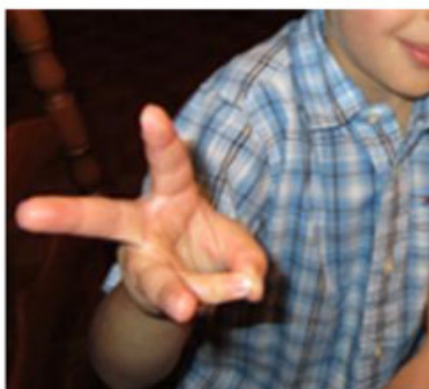


## Monsieur le pouce

Cette activité permet de travailler le déliement des doigts

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

- Consigne : Chaque doigt touche le pouce à tour de rôle : l'index, le majeur, l'annulaire puis l'auriculaire. Répète 5 fois pour chaque main. Puis, fait les deux mains en même temps. Pour finir, mets tes mains derrière ton dos pour faire ce même mouvement sans regarder. Pour rendre l'activité agréable, tu peux le faire au son d'une musique.





## La chenille qui traçait des cercles

Cette activité permet de travailler la motricité fine, le pré-graphisme et la prise du crayon

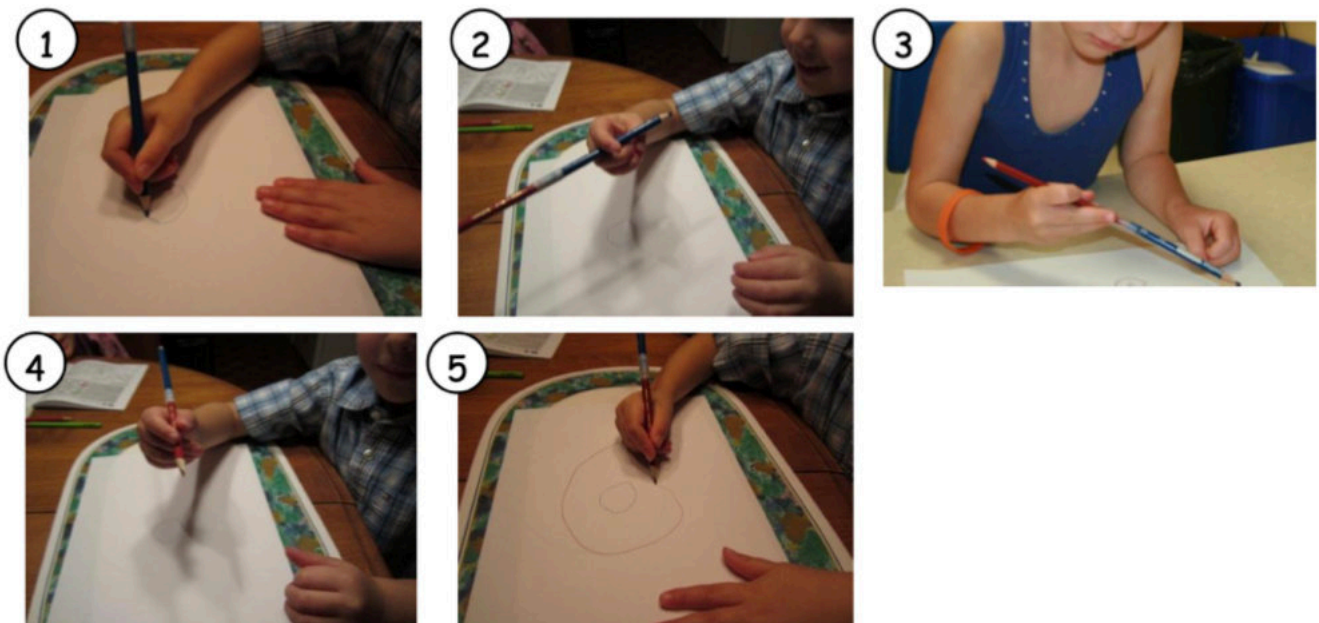
Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : *Commission scolaire des découvreurs, tout pour ouvrir ses horizons*

- Matériel requis :

- Feuille A4
- Stylos / crayons

- Consignes :

- Trace un premier cercle (à main levée) au centre de la feuille (image 1)
- Sans utiliser l'autre main, fait tourner / pivoter le crayon entre tes doigts (image 2)
- Avance tes doigts sur le crayon dans un mouvement de glissement (image 3)
- Quand la prise est à nouveau confortable, tracer un autre cercle (image 4)
- Finalement, recommence depuis l'étape 1 pour tracer plusieurs cercles, en alternant les couleurs



## Les pinces

Cette activité permet de travailler la pince pouce-index, la prise du crayon et le contrôle moteur

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

- Matériel :
  - Pince (type pince à cornichons, pince à épiler...)
  - Pompons
  - 1 contenant (boîte, bol...)
- Consigne : En utilisant les pinces, retire les pompons du contenant. Une fois tous enlevés, tu peux les remettre (toujours en utilisant les pinces).



## Le collier de trombones

Cette activité permet de travailler la pince pouce-index, la motricité fine.

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

- Matériel requis :
  - Trombones
- Consigne : Attache des trombones ensemble afin de fabriquer des colliers ou bracelets pour toute ta famille !



## Le combat de pouces

Cette activité permet de travailler la pince pouce-index, 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*

- Consigne : Cette activité en duo consiste à joindre le pouce et l'index pour former un anneau en s'accrochant à l'anneau d'un autre joueur. Il faut tirer vers soi de toutes ses forces. Le gagnant est le joueur qui a réussi à garder son anneau fermé.



- Variante : en duo, faire un crochet avec la main d'un autre joueur. Il faut tenter d'écraser le pouce de l'adversaire. A la fin de la partie, on compte les points !



## Les boulettes

Cette activité permet de travailler le renforcement des muscles de la main, la coordination bimanuelle, le contrôle moteur, la pince pouce-index

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

- Matériel requis :
  - Papier d'aluminium
  - Pince (type pince à cornichon)
  - 2 contenants
  - Bac (type poubelle, panier...)
- Consignes :
  - Déchire un morceau de papier aluminium et forme une boule
  - Transvase les boules de papier, d'un contenant à un autre, avec une pince
  - Lance les boules dans un bac





## On trie !

Cette activité permet de travailler la coordination bimanuelle, le renforcement des arches de la main, la pince pouce-index

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

- Matériel requis :
  - Pâte fimo / pâte à modeler
  - Plateau
  - Pince (type pince à épiler)
- Consignes :
  - 1 : Former des boules de pâtes
  - 2 : Trier les boules par couleur, à l'aide d'une pince



## Jeu de perles

Cette activité permet de travailler la coordination bimanuelle, le renforcement des arches de la main, la pince pouce-index

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

- Matériel requis :
  - Pic à brochette
  - Perles
  - Planche de polystyrène ou autre
- Consignes :
  - 1 : Piquer les pics à brochettes sur la planche de polystyrène
  - 2 : Enfiler les perles avec la prise pouce-index

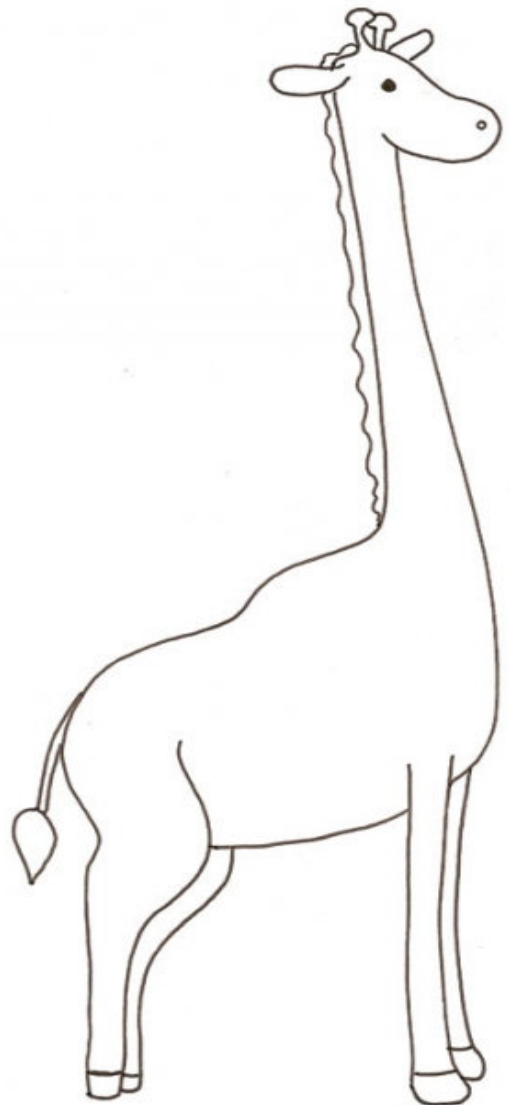
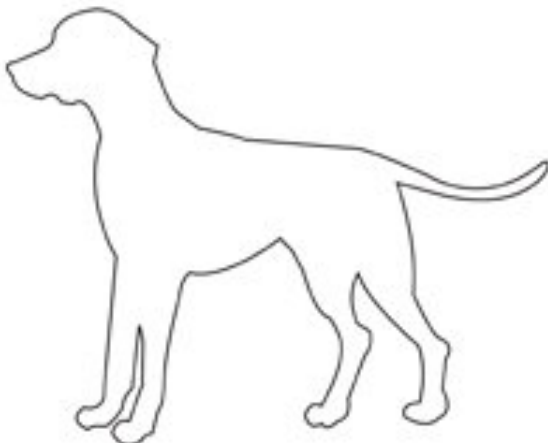


## Le pelage des animaux

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

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

- Matériel requis :
  - Pâte à modeler
  - Animaux imprimés et plastifiés si possible
- Consigne :
  - Retracer le pelage des animaux (zèbre, girafe, dalmatien)



## En chemin !

Cette activité permet de travailler le pré-graphisme, la pince pouce-index, le contrôle moteur, la visuo-perception

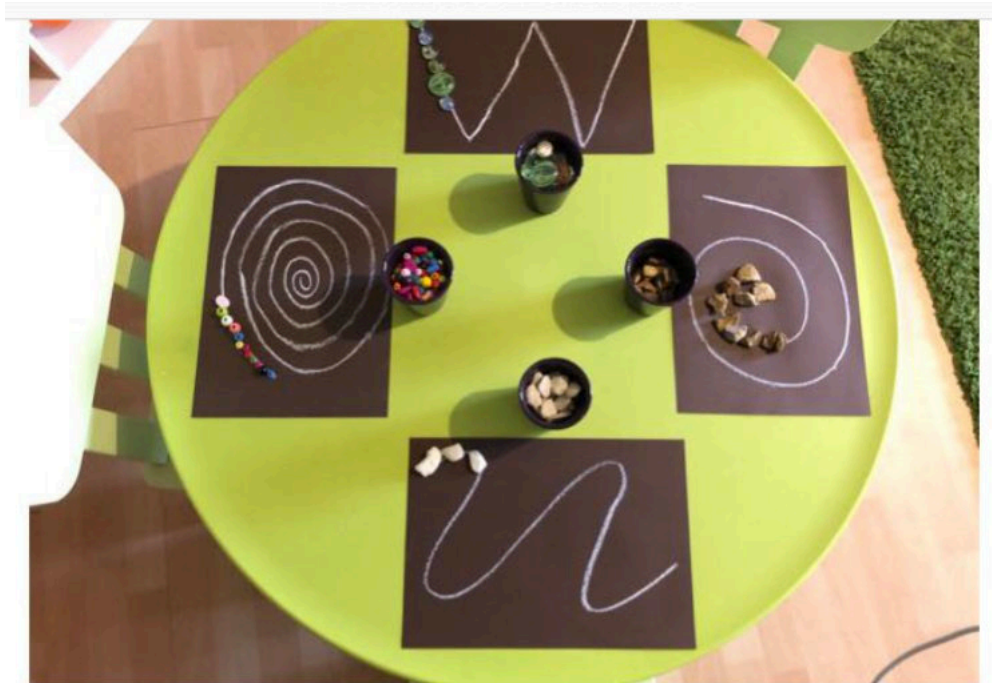
Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : *Lesinstantsdebonheur.fr*

- Matériel requis :

- Feuille blanche ou de couleurs
- Feutre
- Petits objets (ex : cailloux, pâtes, perles, strass...)

- Consignes :

- 1 : Réaliser un tracé sur la feuille
- 2 : Placer les objets sur le tracé, en utilisant la prise pouce-index, ou à l'aide d'une pince



## Jardin de cotons-tiges

Cette activité permet de travailler la pince pouce-index et le contrôle moteur

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

- Matériel requis :
  - Boîte à œufs
  - Cotons-tiges
  - Outil permettant de trouser la boîte
- Consignes :
  - Au préalable, percer des trous dans la boîte à œufs et planter les cotons tiges
  - 1 : L'enfant doit tirer sur les cotons tiges pour les retirer
  - 2 : L'enfant doit replacer les cotons tiges dans les trous





## Rouleau de papier toilette

Cette activité permet de travailler la pince pouce-index et les gnosies visuelles

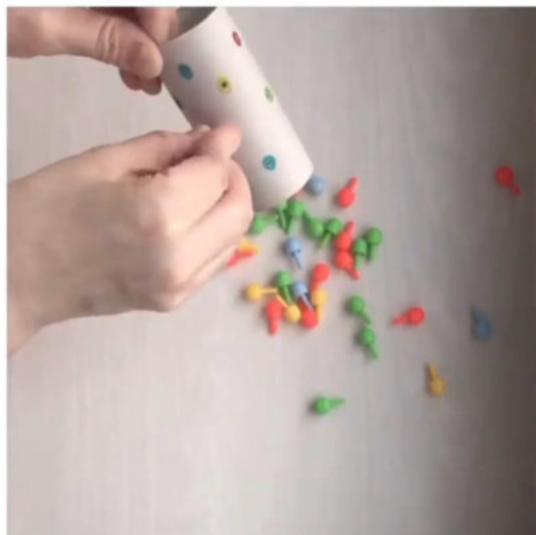
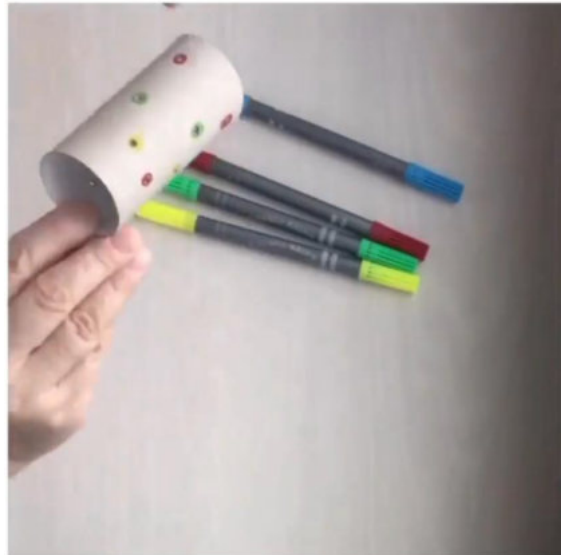
Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : compte Instagram « *papaslon.shop* »

- Matériel requis :

- Rouleau de papier toilette
- Feutres
- Pic
- Outil pour trouser le rouleau

- Consignes :

- Au préalable, percer le rouleau de papier toilette, et colorier les trous de plusieurs couleurs
- L'enfant doit placer les pics dans les trous, en fonction des couleurs



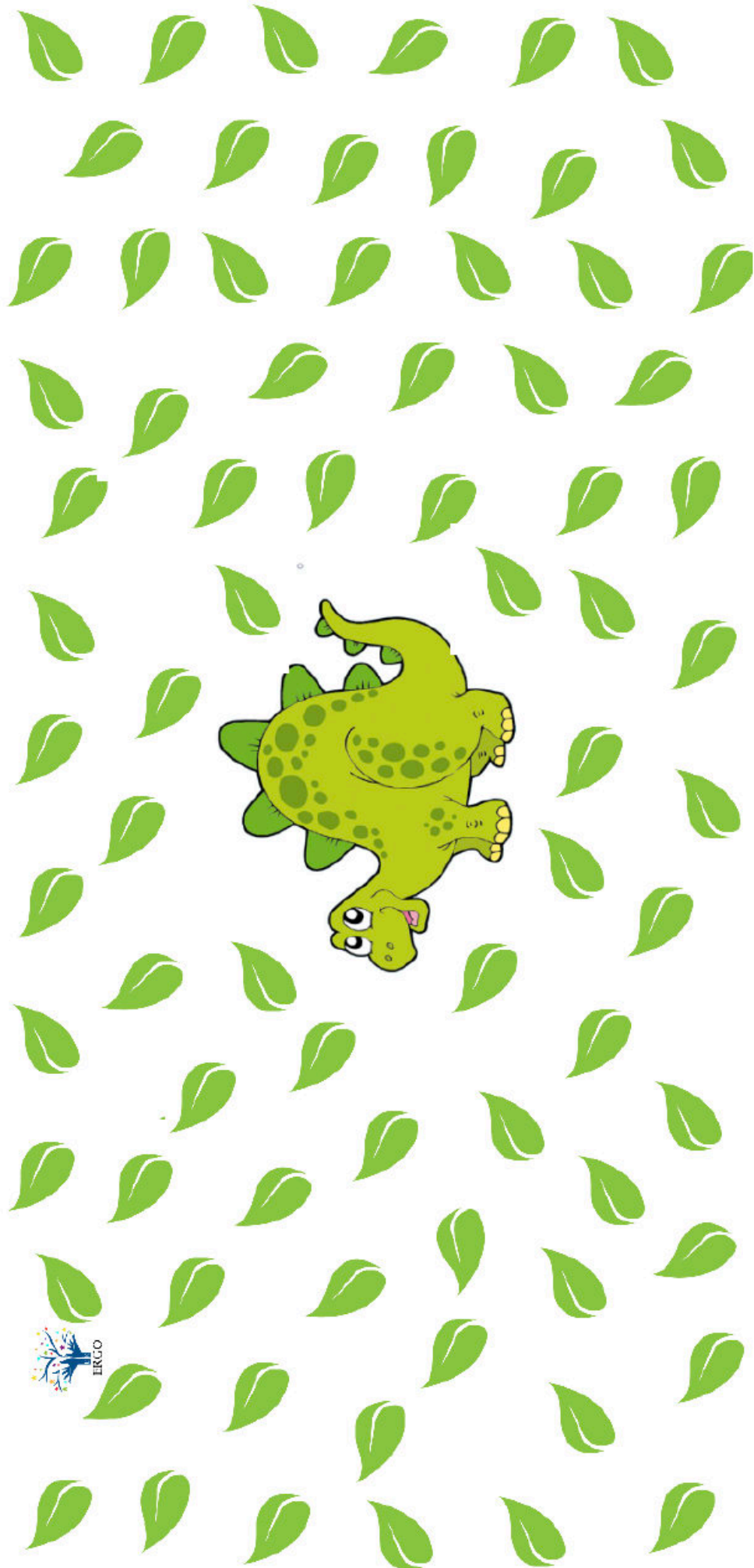
## Les billes magiques

Activité pour développer la motricité fine et la dissociation des arches de la main... tout en s'amusant !

Activité proposée par Emeline KIENTZ, FB : *Cabinet Ergo EK (67)*

- Matériel requis :
  - Les supports plastifiés (disponibles ci-après)
  - Deux dés
  - De la pâte à modeler de deux couleurs différentes
  
- But du jeu :
  - Être le premier à écraser sa bille de pâte à modeler sur le dernier arc en ciel (ou la dernière feuille selon le modèle choisi)
  
- Préparation (avec l'enfant ou en amont de l'activité) / déroulement de l'activité :
  - Préparer des petites billes de pâte à modeler (parfait pour renforcer la dissociation des arches de la main et les muscles de la colonne du pouce)
  - Jeter les dés
  - Additionner les chiffres obtenus
  - Écraser autant de petites billes de pâte à modeler sur les arcs-en-ciel (ou les feuilles) que le nombre préalablement obtenu avec les dés

A noter qu'il est également possible de recouvrir les petits éléments avec des billes chinoises ou encore des pompons (pris à l'aide d'une pince à épiler par exemple)...





## Attrapons-les tous !

Attraper toutes les billes avec la balle de tennis. Capacités mobilisées : motricité fine, préhension, force dans les préhensions, coordination bimanuelle, coordination oculo-manuelle

Activité proposée par Michelle MARIN

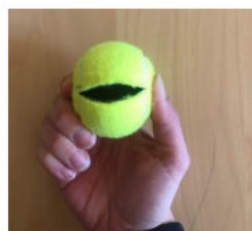
- Matériel requis :

- 1 balle de tennis
- 1 cutter
- Billes (ou petits objets)
- Un ou deux bols



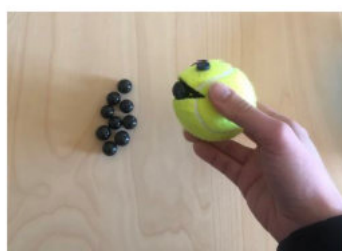
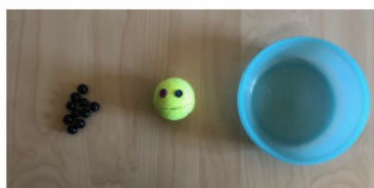
- Consignes :

- Étape 1 : Construction de la balle
  - 1 : Couper la balle à l'aide d'un cutter
  - 2 : Décorer la balle si vous le souhaitez



- Étape 2 :

- 1 : Il est temps de ramener tous les enfants de Mme Balle dans leur maison  
Installer l'histoire de préférence de gauche à droite pour garder le sens de lecture



→



- 2 : Vous pouvez aussi donner à manger à Mme Balle





# Étend ton linge !

Cette activité permet de développer la motricité fine, les préhensions, la pince pouce-index, la coordination bimanuelle et le repérage spatial

Activité proposée par Blandine BOUCHER, FB : *Blandine Boucher Ergothérapeute*

Petite activité de la vie quotidienne : étendre des vêtements à l'aide de pinces à linge.

Possibilité de réaliser l'activité de différentes façons (avec de vrais vêtements, sur un vrai étendoir, en triant le linge par couleur...)

## Matériel :

- Pinces à linges de différentes tailles
- Une corde à linge ou un étendoir
- Des vêtements (en papier (les dessiner ou prendre des gabarits sur internet), en mousse, des vrais vêtements)



## Jeu :

- 1) Étendre le linge
- 2) Tri : Étendre le linge par couleur ou par forme
- 3) Rythme : alterner les pièces en suivant un rythme
- 4) Aléatoire : lancer un dé de couleur/forme ou faire tourner une roulette.

## Astuce ergo :

Veillez au bon placement des doigts sur la pince (pouce en opposition avec l'index)



## Virus en pâte à modeler

Cette activité permet de faire travailler tes systèmes proprioceptifs et tactiles, ta coordination œil-main, la force des muscles de ta main, la dissociation des arches de la main, le découpage, la coordination bimanuelle, la pince pouce-index, la précision, le contrôle de la motricité fine...

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

## Créer un virus en pâte à modeler



Marie Mongazon Ergothérapie



## 1. Lave toi les mains !

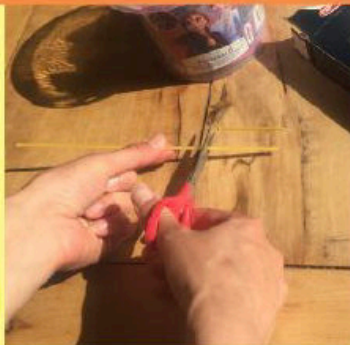


## 2. Prépare le matériel



- Ici ce n'est pas de la pâte à modeler mais du sable magique élastique: supers sensations tactiles !!
- Et ce sont des pâtes de type "spaghettis plats"

## 3. Découpe les pâtes



- Voici donc des morceaux longs d'environ 4 cm

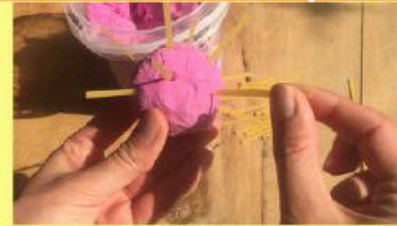


## 4. Fais une boule



- Utilise tes 2 mains pour créer une boule de la taille du creux de ta main

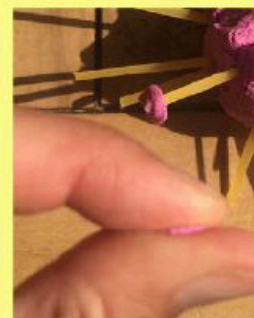
## 5. Plante les morceaux de pâte



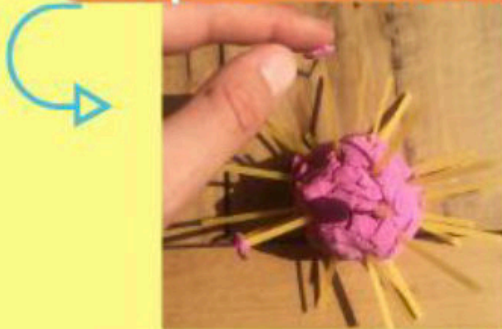
## 6. Fais des petits chapeaux



- Écrase des minis boules pour créer les petits chapeaux du virus

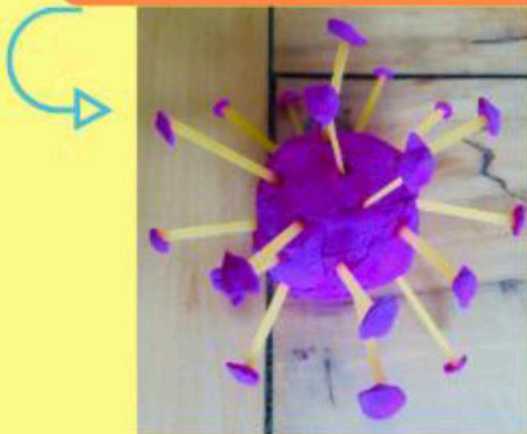


**7. Pose chaque petit chapeau sur le virus**



- Attention, c'est une tâche très minutieuse, prend ton temps !

**8. Ton virus est prêt !**



**9. Lave toi les mains à nouveau !**



**Mais au fait, qu'as-tu travaillé ?**

**Ton système proprioceptif et tactile**

**Ta coordination oeil-main**

**La force des muscles de ta main**

**La dissociation des arches de ta main**

**Le découpage**

**La coordination bimanuelle**

**La pince pouce-index**

**La précision**

**Le contrôle de ta motricité fine**

**Et pleins d'autres choses comme ta créativité !**



**Marie Mongazon Ergothérapie**

## Twister fingers

Cette activité permet travailler la dénomination ainsi que la dissociation des doigts

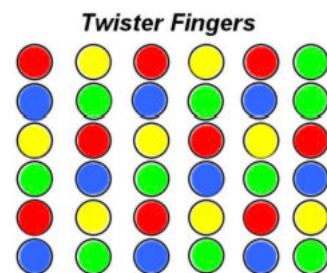
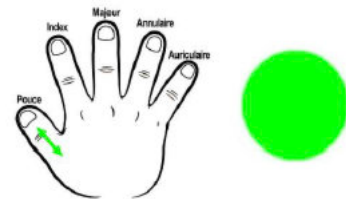
Activité proposée par Blandine BOUCHER, FB : *Blandine Boucher Ergothérapeute*

- Présentation :

- Plateau de jeu avec 36 ronds de couleur : 9 de chaque couleur (rouge, jaune, vert et bleu)
- 20 étiquettes à piocher : 5 par couleur, avec une pour chaque doigt (pouce, index, majeur, annulaire et auriculaire)
- Déroulement : Piocher une carte et venir positionner le doigt correspondant sur la couleur demandée (ex : pouce rond vert)

- Les + :

- Ludique
- Sollicite différentes capacités :
  - Attention et concentration
  - Apprentissage
  - Double tâche
  - Motricité fine
  - Dissociation
  - Coût faible
  - Facile à réaliser et à mettre en place
  - Adaptabilité

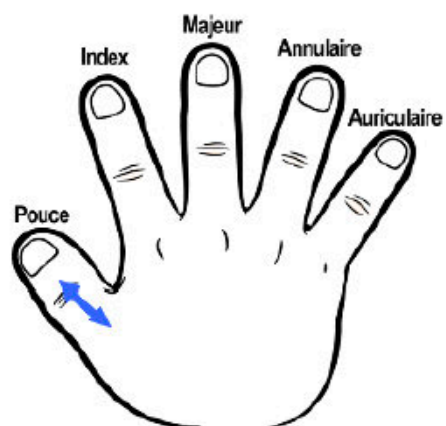
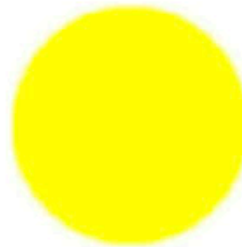
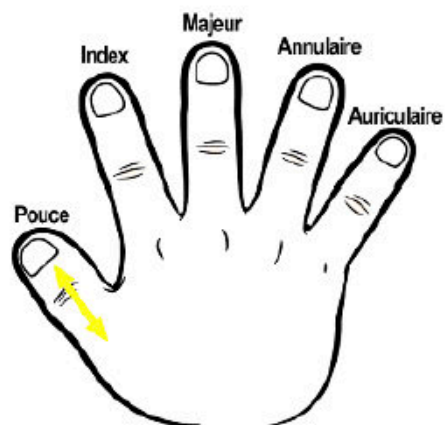
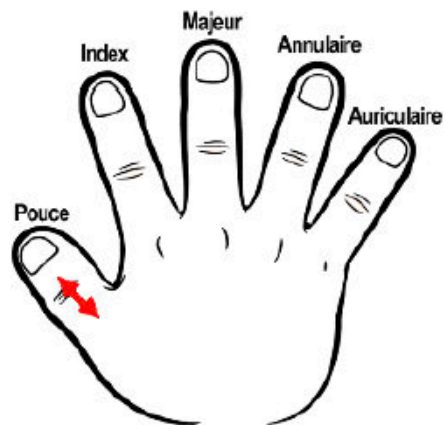
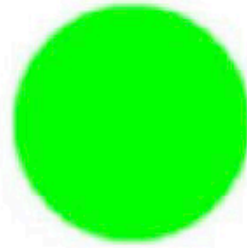
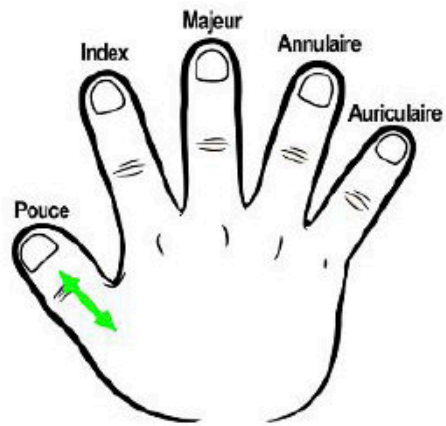


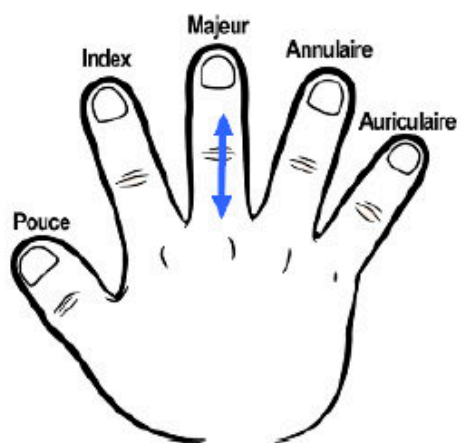
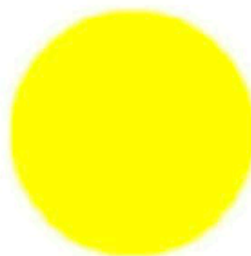
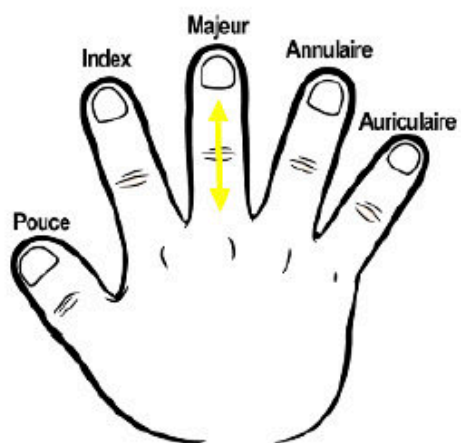
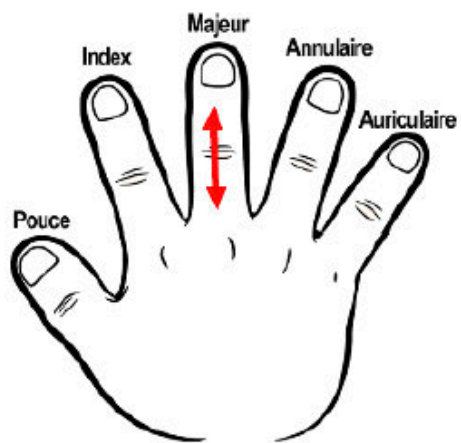
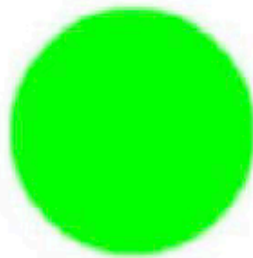
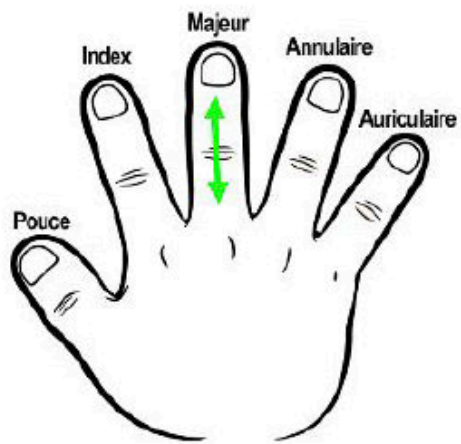
- Évolutions possibles :

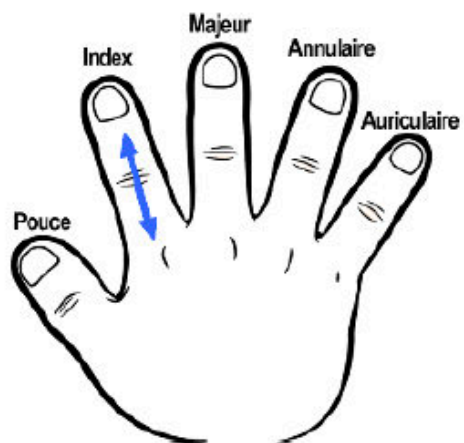
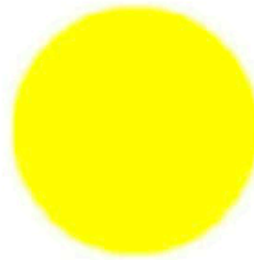
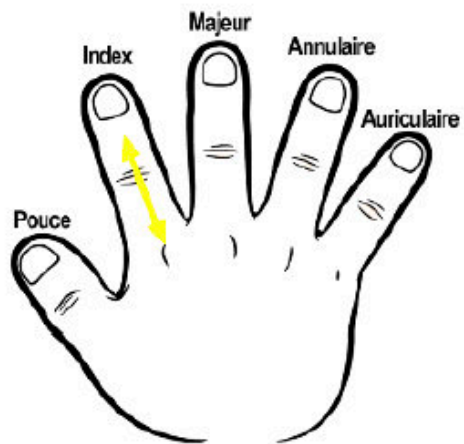
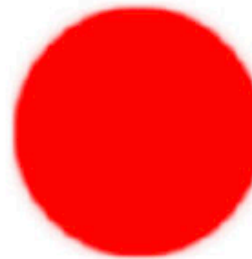
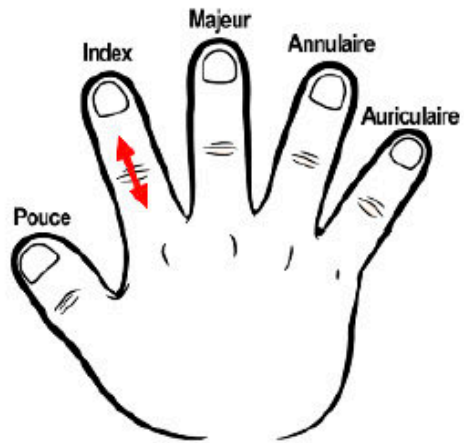
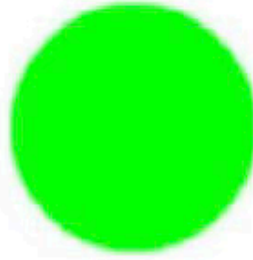
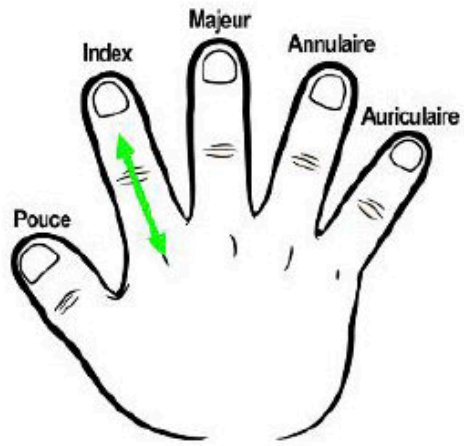
- Créer le jeu avec l'enfant (permet de solliciter d'autres compétences : découpage des étiquettes, coloriage des cercles, utilisation du compas, organisation sur ordinateur...)
- Varier les règles : se concentrer sur une seule main, les deux, une puis l'autre, jouer à plusieurs...
- Travailler la motricité globale en utilisant le jeu en grandeur nature au sol
- Créer un plateau tournant au lieu des étiquettes
- Existe une version en ligne de plateau à imprimer : <http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Jeux-de-plateau/Twister-a-doigts-a-imprimer>

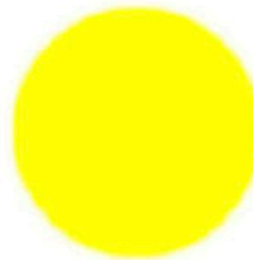
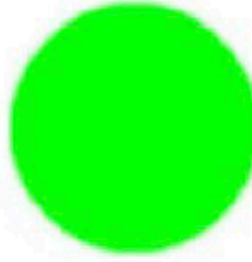


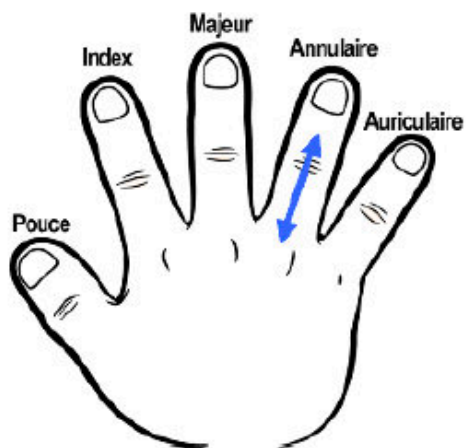
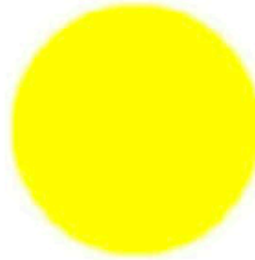
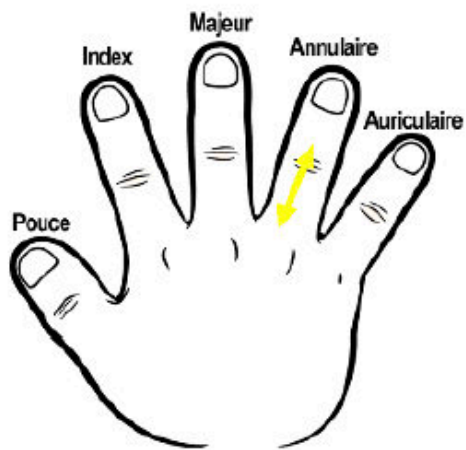
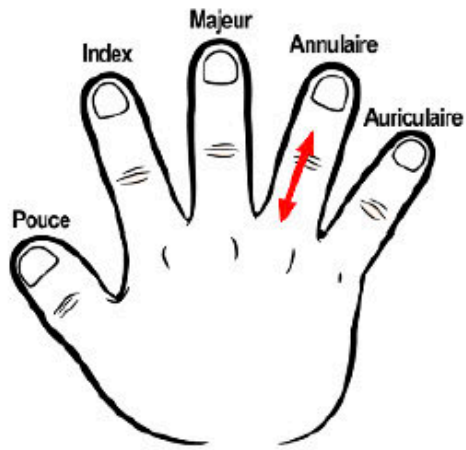
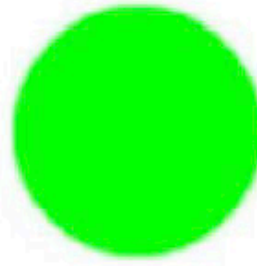
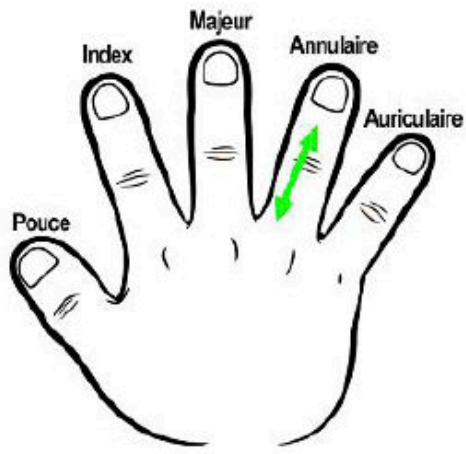
- Étiquettes à découper :





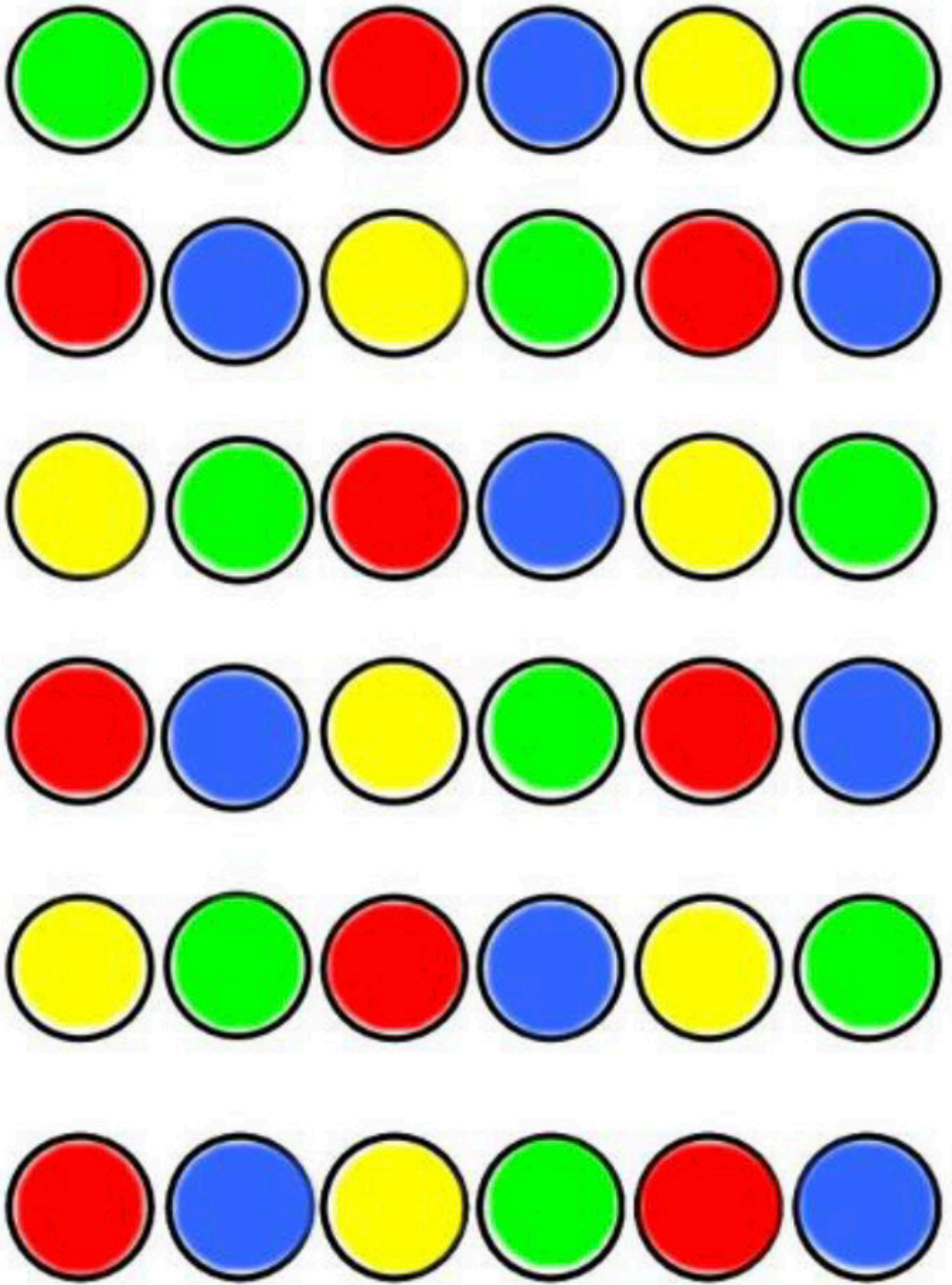








# Twister Fingers



## Les bouchons

Cette activité permet travailler la motricité fine et la coordination œil-main

Activité proposée par Justine PATINOTE, cabinet Avel Vor Landerneau (29)



- Consignes :

- 1 : Percer des trous dans les bouchons
- 2 : Il n'y a plus qu'à enfiler

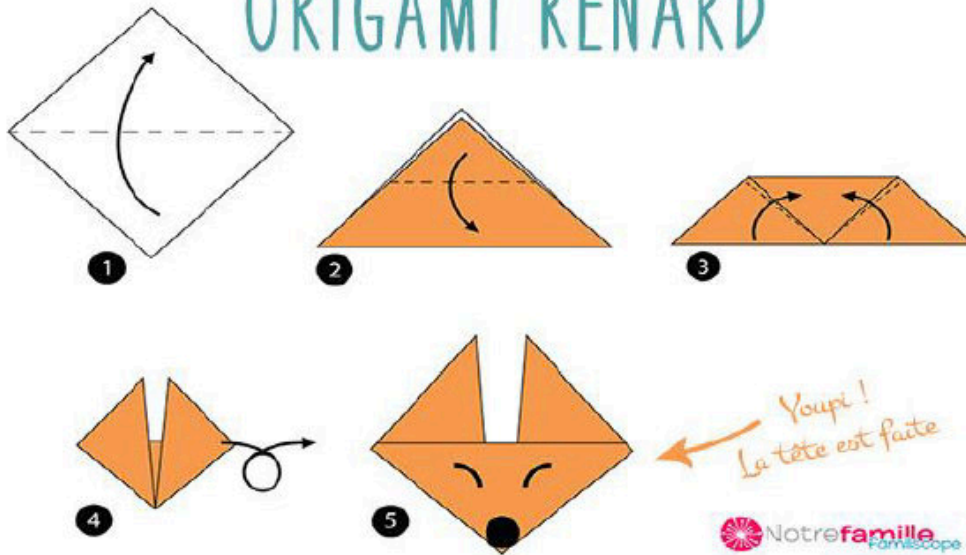


# Origami

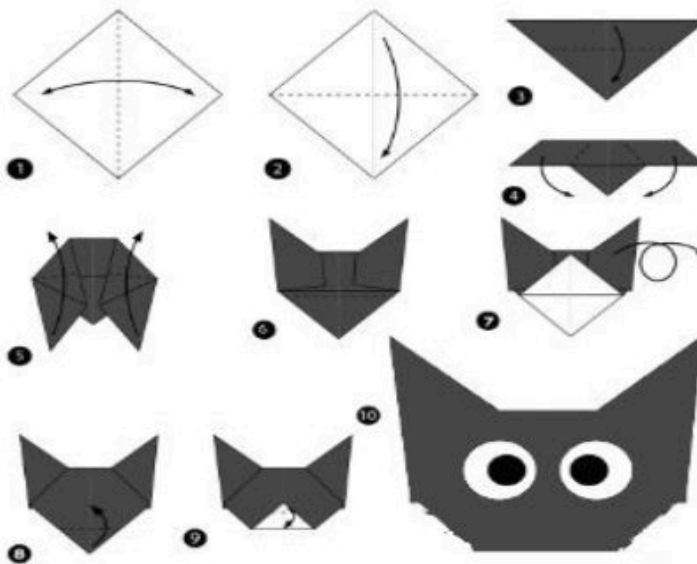
Ce jeu va t'aider à travailler la dissociation des doigts et à développer ta planification

Activité proposée par Julie PANNIER

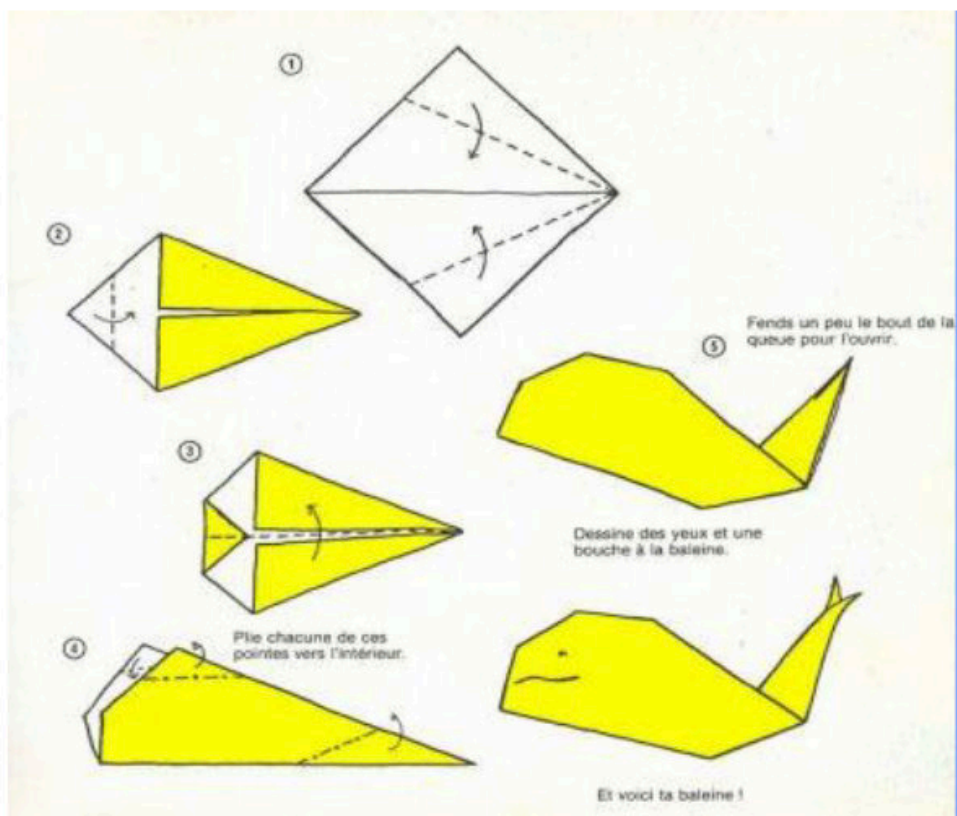
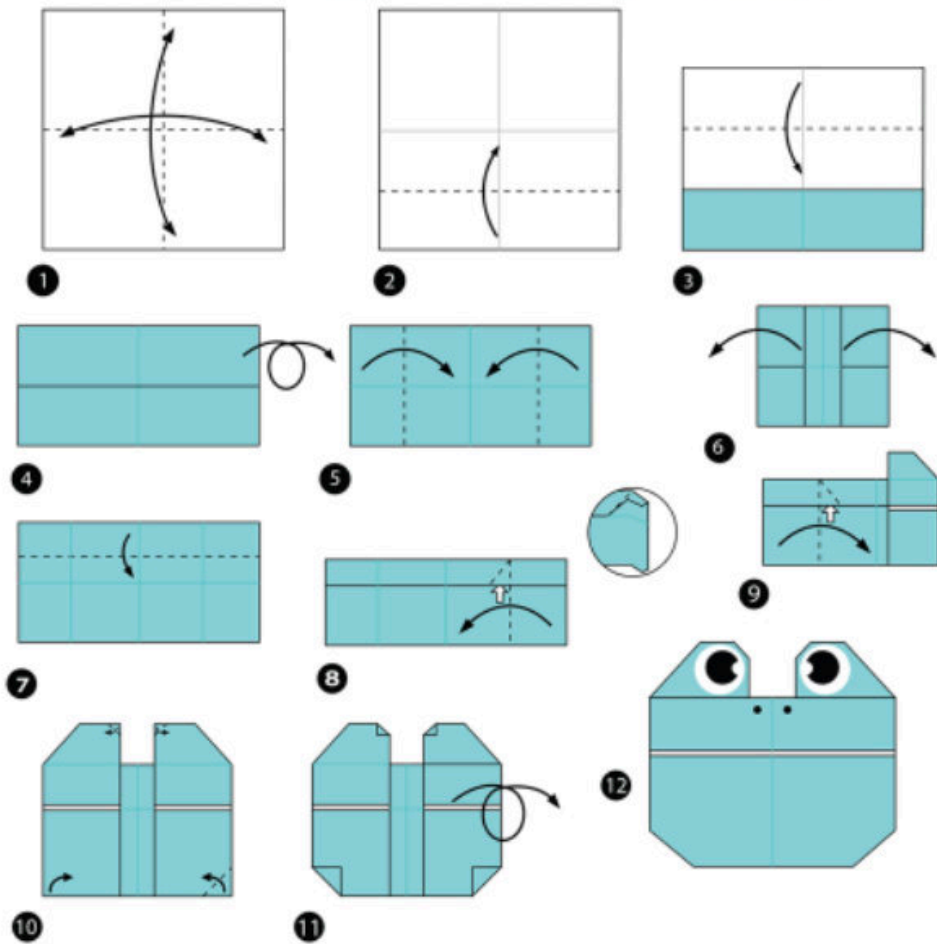
## ORIGAMI RENARD



## ORIGAMI CHIEN



# ORIGAMI GRENOUILLE





## Origami

Ce jeu va t'aider à travailler la dissociation des doigts, la coordination bimanuelle et à développer ta planification

Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*  
Source : chaîne Youtube « Tous les enfants »

- Voici une liste de vidéos, dans lesquelles vous trouverez des origamis, faciles à réaliser !



<https://www.youtube.com/watch?v=WLqTa66V7vk>



<https://www.youtube.com/watch?v=Cfh8Zn0ndfY>



<https://www.youtube.com/watch?v=dAqS7STKfdE>



<https://www.youtube.com/watch?v=qsloe63V3cg>



<https://www.youtube.com/watch?v=uCMRRU6GVJ4>



<https://www.youtube.com/watch?v=Ks5HRRxLBBM>



[https://www.youtube.com/watch?v=50\\_xOrTjmZQ](https://www.youtube.com/watch?v=50_xOrTjmZQ)



<https://www.youtube.com/watch?v=y5BHCTzlvug>



## Écrit avec Poggy n°1

Ce livret permet de travailler le contrôle du crayon et de la trajectoire, la fluidité d'écriture, les mouvements des doigts, le graphisme...

Activité proposée par Marion DUFOREST, cabinet ED cabergo.com, FB : *Marion Duforest ergothérapie*

### *Écrit avec Poggy n°1*

Livret pour l'enfant dyspraxique ou avec difficulté de coordination motrice, contient : des exercices de contrôle du crayon et de trajectoire, des exercices de fluidité d'écriture, des exercices pour les mouvements de doigts, des exercices de prégraphismes et graphismes.

Marion DUFOREST, cabinet ED, cabergo.com, fcbk = marion duforest ergothérapie

*Avant de démarrer, prend une feuille de journal. Plie la en 6, puis déchire la de toutes la force de tes doigts. Prend les morceaux et fais une boule bien serrée. Garde ta boule de papier pour plus tard.*

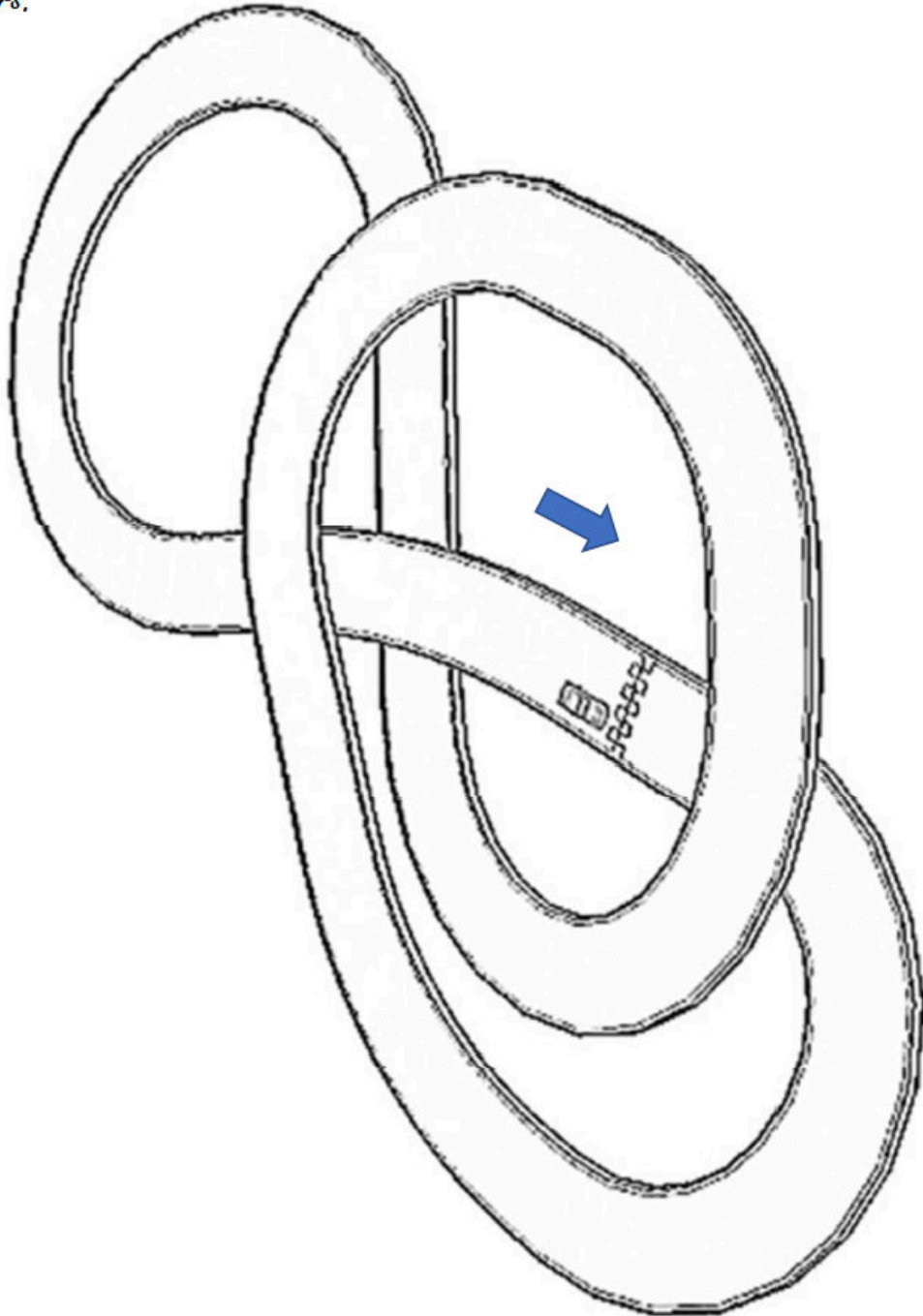


*N'oublie pas les exercices de la dernière fois...deux billes à faire tourner dans la main ! 1min de cet exercice et on se retrouve page suivante.*



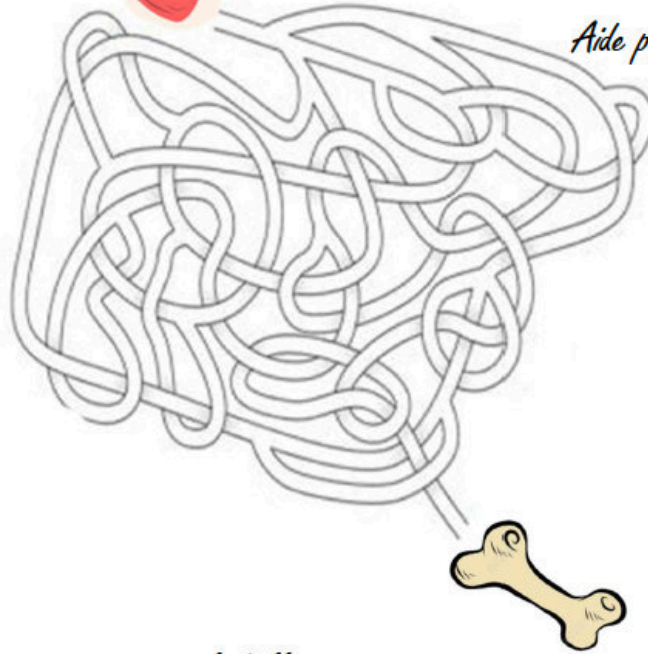


*en route pour ce super circuit, pose bien ta main et glisse sur le circuit, fait 3 tours.*

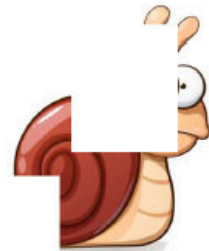
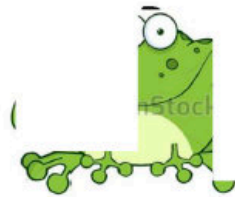




*Aide poggy à atteindre l'os.*



*Merci ! maintenant retrouve la balle parmi ces images :*



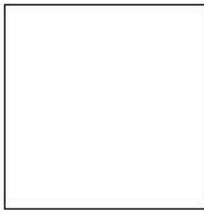
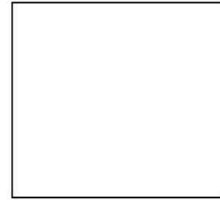
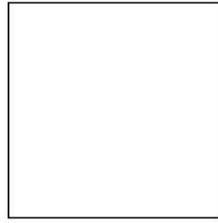
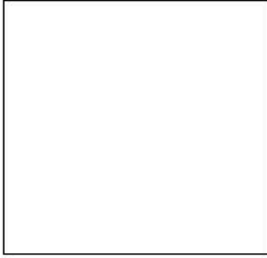
*dis moi ce que tu vois en plus de la balle :*

---

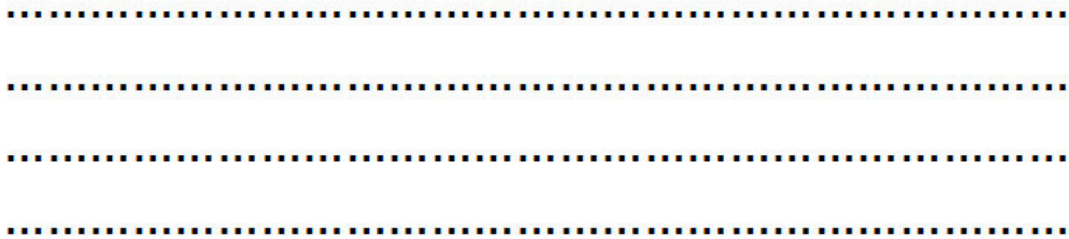
---



As-tu remarqué que la queue de Pogy s'enroule comme une spirale,  
Fait tenir dans les cases une spirale, attention tu dois faire attention à la taille de la  
case :



maintenant repasse sur les traits pour apprendre le code que tu dois répéter le  
plus de fois possible en 30 sec :



*Avec des feutres de différentes couleurs suit  
les contours des formes.*







*c'est le moment de s'entraîner à écrire suit bien les modèles que Pogy a construit pour toi :*

www

lrlr

ooo

lele

jeljel

*Voici le dernier exercice du jour !*

*Regarde bien les syllabes et construis le plus de mots possible :*

*ra le mon ta ni gne pe pri jou ga ch ent oua er ri en*

.....

.....

.....

.....

.....

.....



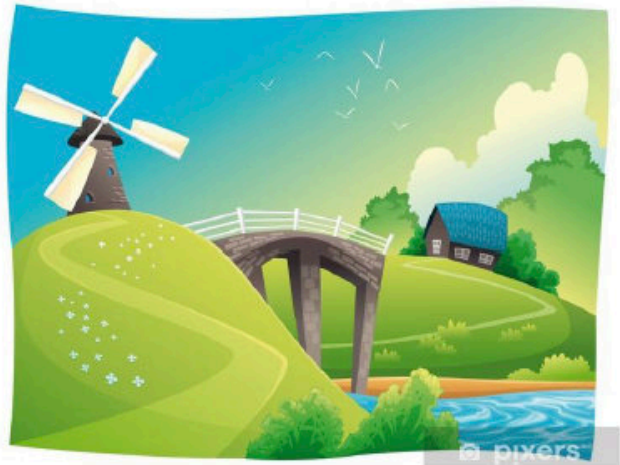
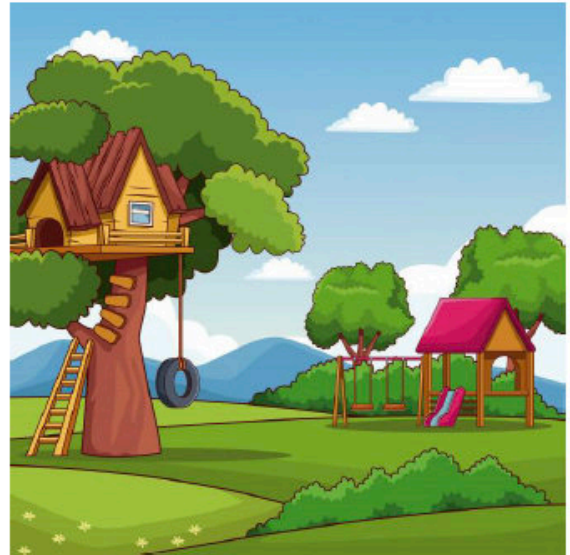
*A bientôt !*

## Décris-moi une image !

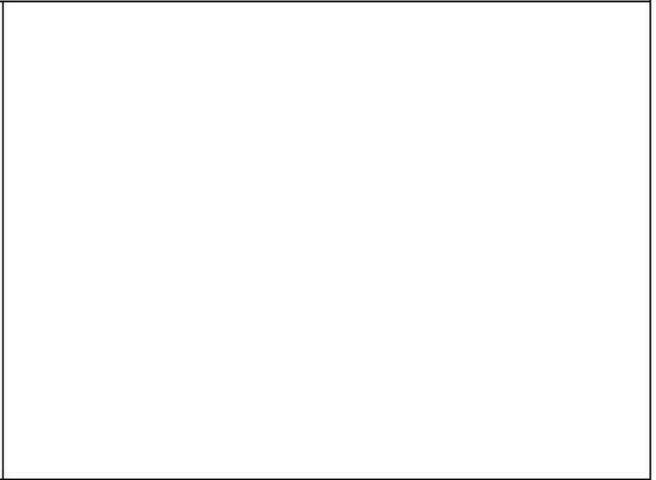
Cette activité fait travailler la théorie de l'esprit, le vocabulaire, le vocabulaire visuo-spatial, les capacités visuo-spatiales et la préhension du crayon

Activité proposée par Michelle MARIN

- Nombre de joueur : Illimité
- Matériel requis :
  - Images (ci-après)
  - Feuilles
  - Crayons
- Consignes :
  - Décrire une image aux autres joueurs pour qu'ils puissent refaire cette image sans la voir
- Déroulement :
  - Le premier descripteur pioche une image. Les autres joueurs l'écoutent et doivent dessiner ce que le descripteur décrit.
  - Le dessin fait par les dessinateurs doit ressembler le plus possible à l'image piochée









## Jouons avec la pâte à modeler

Cette activité fait travailler la motricité fine et la symbolisation

Activité proposée par Michelle MARIN

### ACTIVITÉ n°1 : Image à modeler

- Nombre de joueur : Illimité
- Objectif : Faire deviner un maximum d'image
- Matériel requis :
  - Pâte à modeler
  - Couteau
  - Ciseaux
  - Ustensiles de votre choix
- Déroulement : Chacun son tour, tirer au sort une image et essayer de la faire deviner aux autres joueurs en créant l'objet de l'image grâce à la pâte à modeler

### ACTIVITÉ n°2 : Image à modeler version 2

- Nombre de joueur : Illimité
- Objectif : Reproduire les images en pâte à modeler
- Matériel requis :
  - Pâte à modeler
  - Couteau
  - Ciseaux
  - Ustensiles de votre choix
- Déroulement : Une personne tire une image au sort, puis faire tous ensemble ou individuellement l'objet de l'image, en pâte à modeler



## Si tu n'as pas de pâte à modeler : fabriquer la !

### Ingrédients :

120 g de farine  
20 g de sel fin  
10 g de crème de tartre ou de bicarbonate de sodium  
20 cl d'eau  
1 cuillère à soupe d'huile végétale  
Quelques gouttes de colorant alimentaire

#### ✓ ÉTAPE 1 :

Dans une casserole, hors du feu, mélangez les éléments secs (farine, sel, crème de tartre). Versez l'huile.



#### ✓ ÉTAPE 2 :

Versez l'eau.



#### ✓ ÉTAPE 3 :

Toujours hors du feu, mélangez à l'aide d'un fouet. Le mélange doit être bien lisse.



#### ✓ ÉTAPE 4 :

Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire et mélangez jusqu'à obtenir la couleur désirée. En refroidissant, les couleurs deviennent un tout petit peu plus intense.





✓ ÉTAPE 5 :

Faites chauffer le mélange sur feu doux et fouettez.



✓ ÉTAPE 6 :

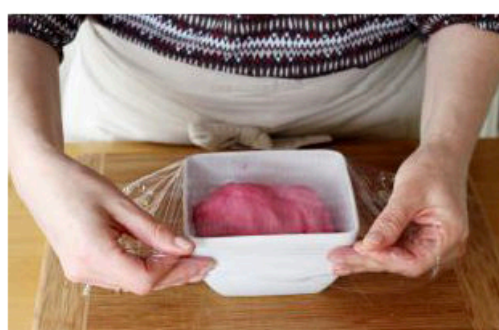
Quand le mélange est plus épais et forme une boule qui se détache des parois de la casserole, c'est terminé. Cela prend quelques minutes.



✓ ÉTAPE 7 :

Mettez la pâte à modeler dans un bol.

Recouvrez le bol de film étirable et réservez au frais pendant au moins une heure.



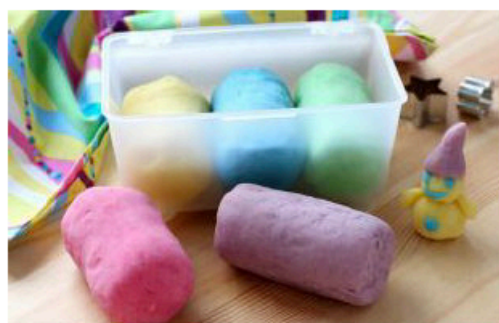
✓ ÉTAPE 8 :

Votre pâte à modeler est prête à l'emploi. Vous pouvez préparer d'autres boules avec d'autres couleurs.



✓ ÉTAPE 9 :

Votre pâte à modeler se conserve au frais dans une boîte hermétique pendant plusieurs semaines.



Source : <https://www.750g.com/comment-faire-de-la-pate-a-modeler-r200172.htm>





VISUO-

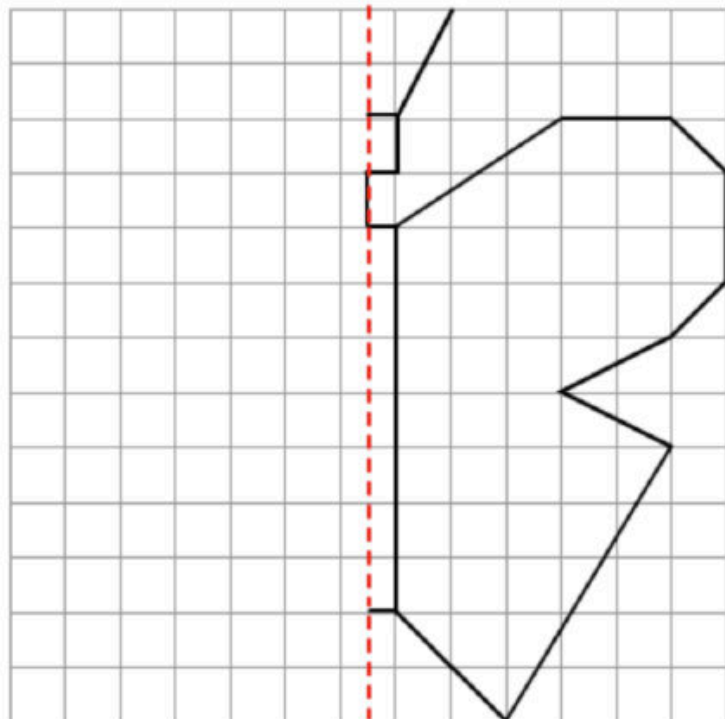
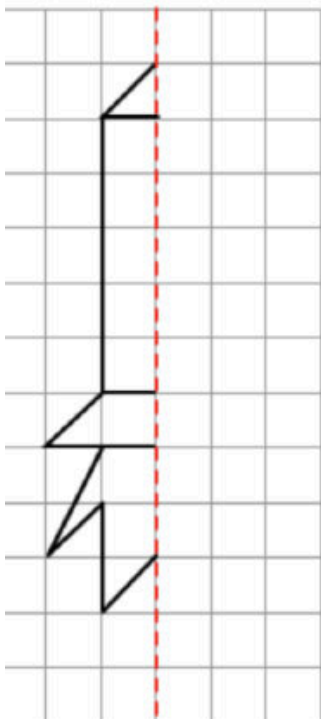
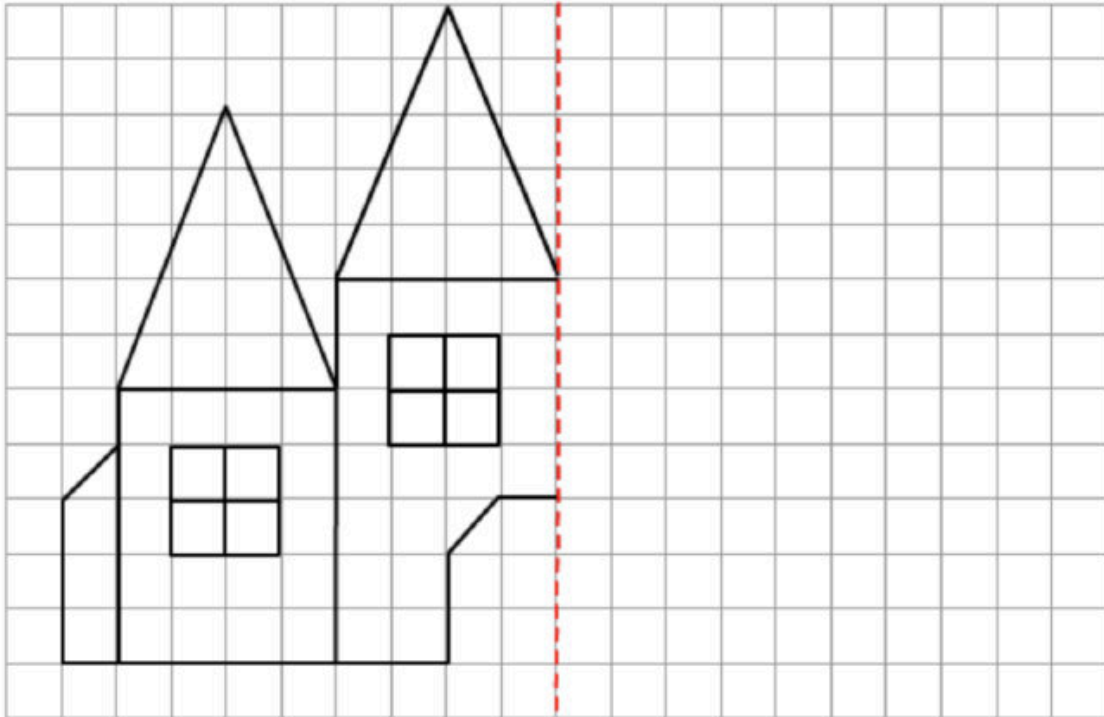
SPATIAL

## Dessins en symétrie

Cette activité permet de travailler les praxies constructives et les compétences visuo-spatiales

Activité proposée par Lucie MARCHAND

- Consigne : Tracer la symétrie du dessin (possibilité d'agrandir les modèles en fonction des capacités de l'enfant)



## Pixel Art

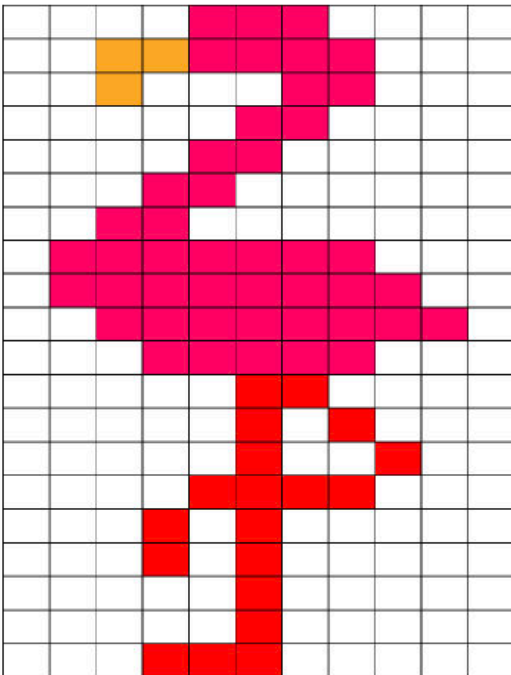
Reproduire des Pixel Art demande de bons repérages visuo-spatiaux !

Activité proposée par Eloïse Le GOANVIC, cabinet d'ergothérapie de Bons en Chablais (74)

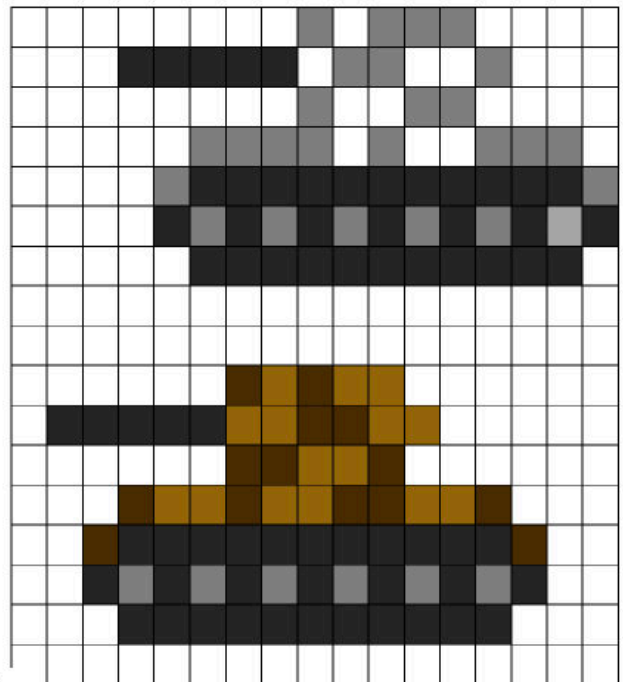
- Présentation :

- Les modèles peuvent être reproduits sur ordinateur, ce qui demande une maîtrise des tableaux, et de savoir également changer la couleur de fond de chaque case
- Ils peuvent aussi être reproduits sur papier, pour permettre de jouer avec le coloriage des cases. Pour cela, utilise une feuille à petits carreaux

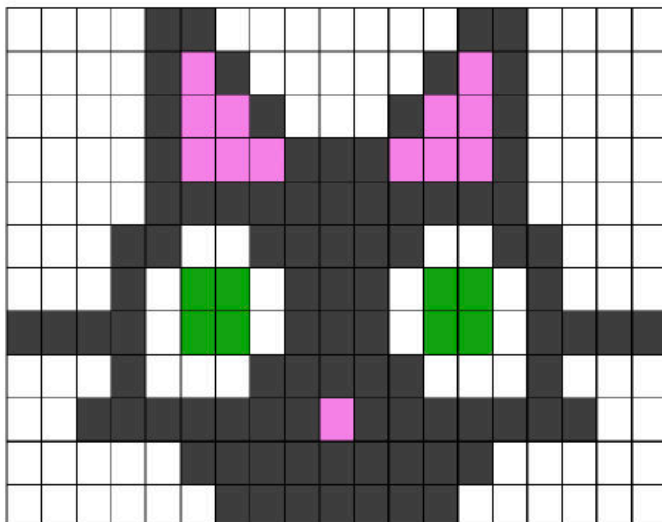
### Le flamand rose : 11 colonnes et 20 lignes



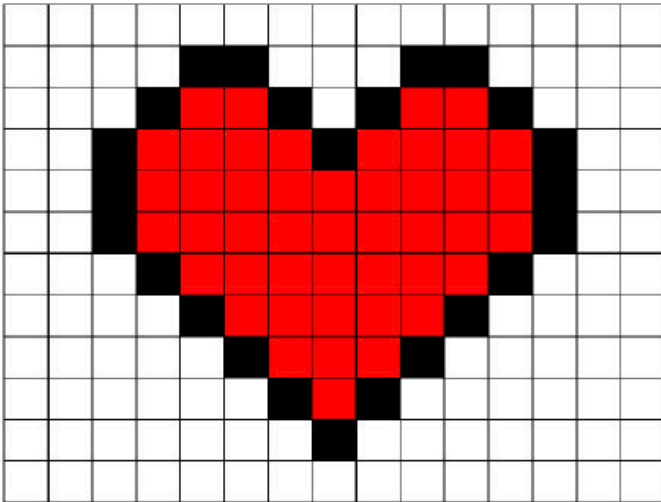
### Les tanks : 17 colonnes et 17 lignes



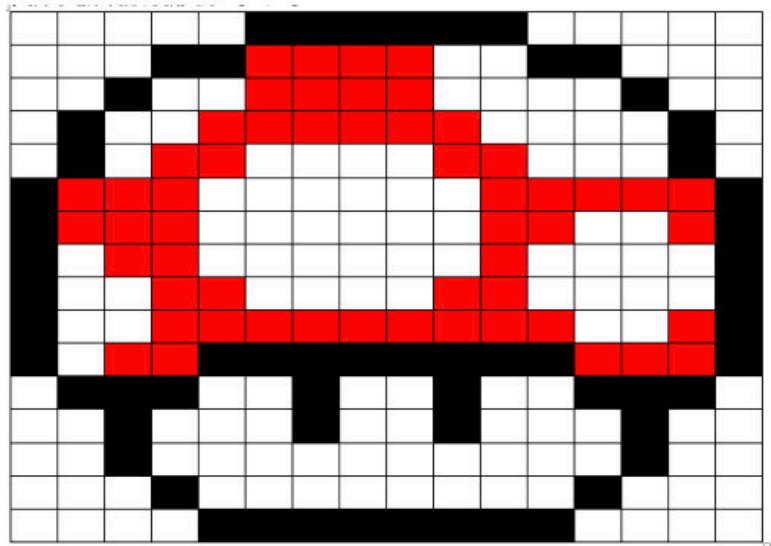
### Le chat : 19 colonnes et 12 lignes



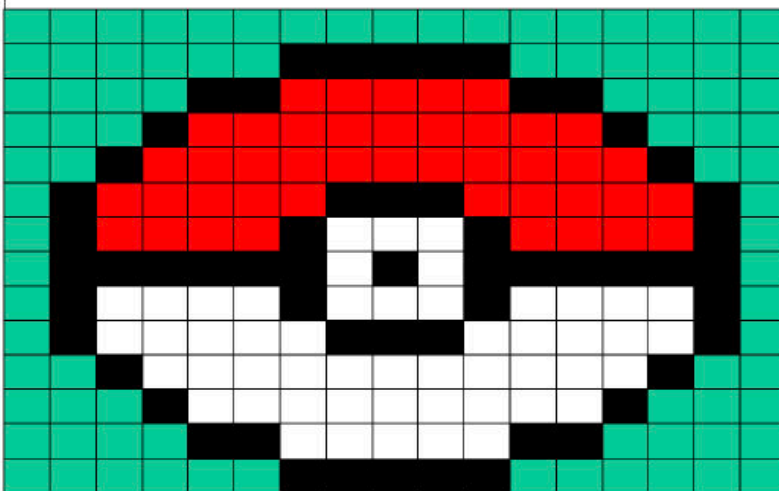
Le cœur : 15 colonnes et 12 lignes



Toad de Mario : 16 colonnes et 16 lignes



La pokeball : 17 colonnes et 14 lignes



Place maintenant à ton imagination !  
Tu peux trouver d'autres modèles sur internet, mais attention au niveau de difficulté lorsque tu choisis un modèle au risque d'y arriver difficilement.



## Pixel Art sur ordinateur

Ce jeu permet de revoir les bases de création et de modification d'un tableau, tout en s'amusant ! Il permet également de stimuler les fonctions visuo-spatiales, la compréhension des consignes et le suivi d'un protocole (fonctions exécutives)

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

- Consignes :

- Fait un tableau de 14 colonnes par 14 lignes
- Numérote les premières cases de chaque ligne de 1 à 13 en laissant la première case vide
- Entre les lettres de A à M dans chaque première case des colonnes, en laissant la première case vide
- Centre le texte dans les cases

A ce stade, tu devrais avoir quelque chose qui ressemble à ça :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													

- Il ne te reste plus qu'à colorier les cases selon les règles suivantes :
  - **En rouge** : B6 à B8, C6, C8 à C10, D5 à D9, D11, E4 à E12, F6 à F7, F9 à F11, F13, G7 à G13, H6 à H7, H9 à H11, I4 à I12, J5 à J9, J11, K6, K8 à K10, L6 à L8
  - **En vert** : A5, B4 à B5, C3 à C5, D2 à D4, E1 à E3, F1 à F5, G1 à G6, H1 à H5, I1 à I3, J2 à J4, K3 à K4, L4 à L5, M5
  - **En jaune** : C7, D10, F8, F12, H8, H12, J10, K7

Alors, qu'as-tu découvert comme dessin ?

Si tu souhaites avoir la correction, n'hésite pas à la demander : [amelie.vicendone@outlook.fr](mailto:amelie.vicendone@outlook.fr)

# Le labyrinthe Alphabet Pirate

Aide le pirate à rejoindre son trésor. Pour t'aider, suis les lettres dans l'ordre de l'alphabet. Pense à bien tenir ton stylo !

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

Suis les lettres de l'alphabet dans le bon ordre pour aider Tipirate à trouver le trésor.



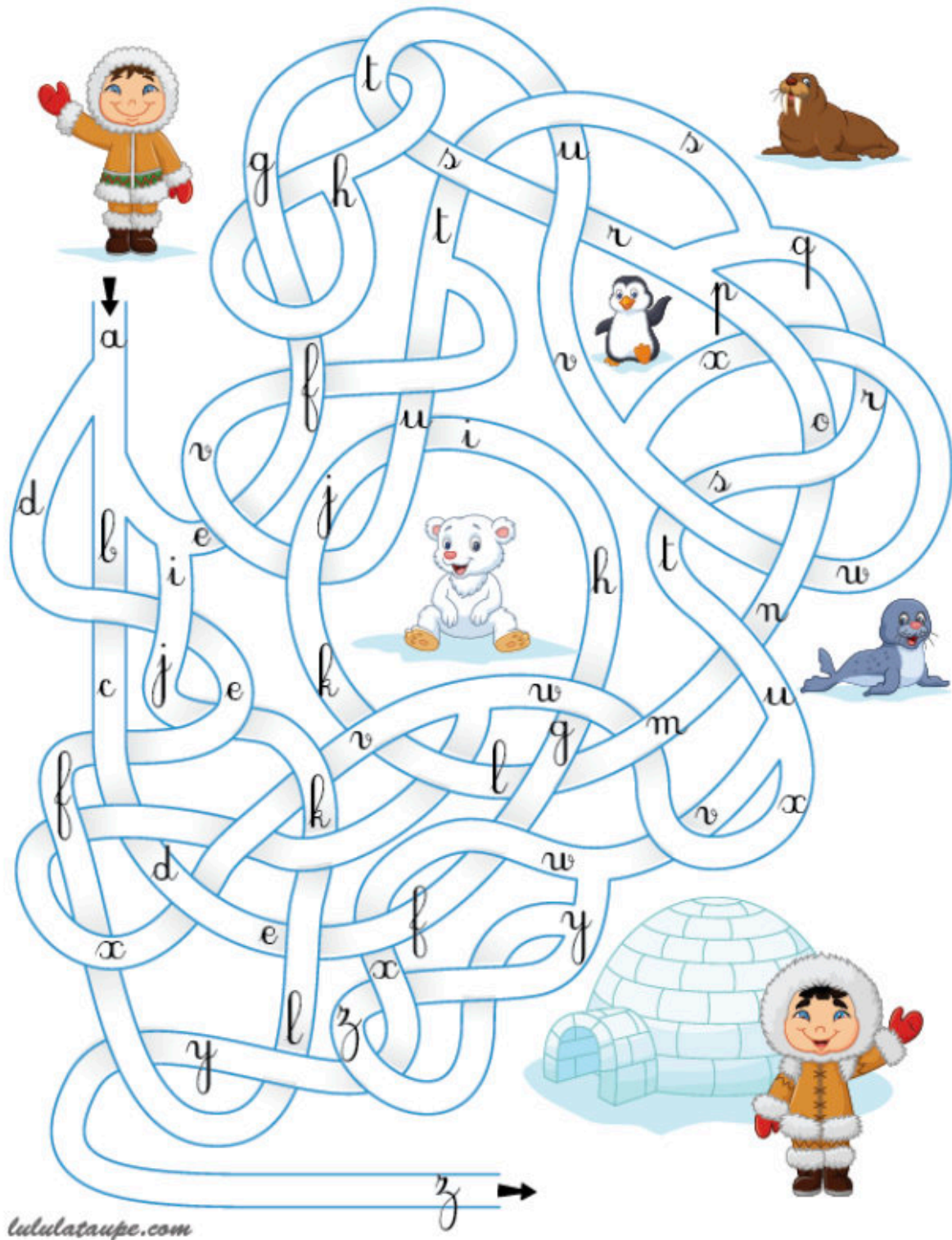
tipirate.net

## Le labyrinthe Alphabet Banquise

Aide l'inuit à rejoindre son igloo. Pour t'aider, suis les lettres dans l'ordre de l'alphabet. Pense à bien tenir ton stylo !

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

Source : [lululataupe.com](http://lululataupe.com)





## Le chemin de l'araignée

Aide l'araignée à retourner au centre de sa toile. Pense à bien tenir son stylo !

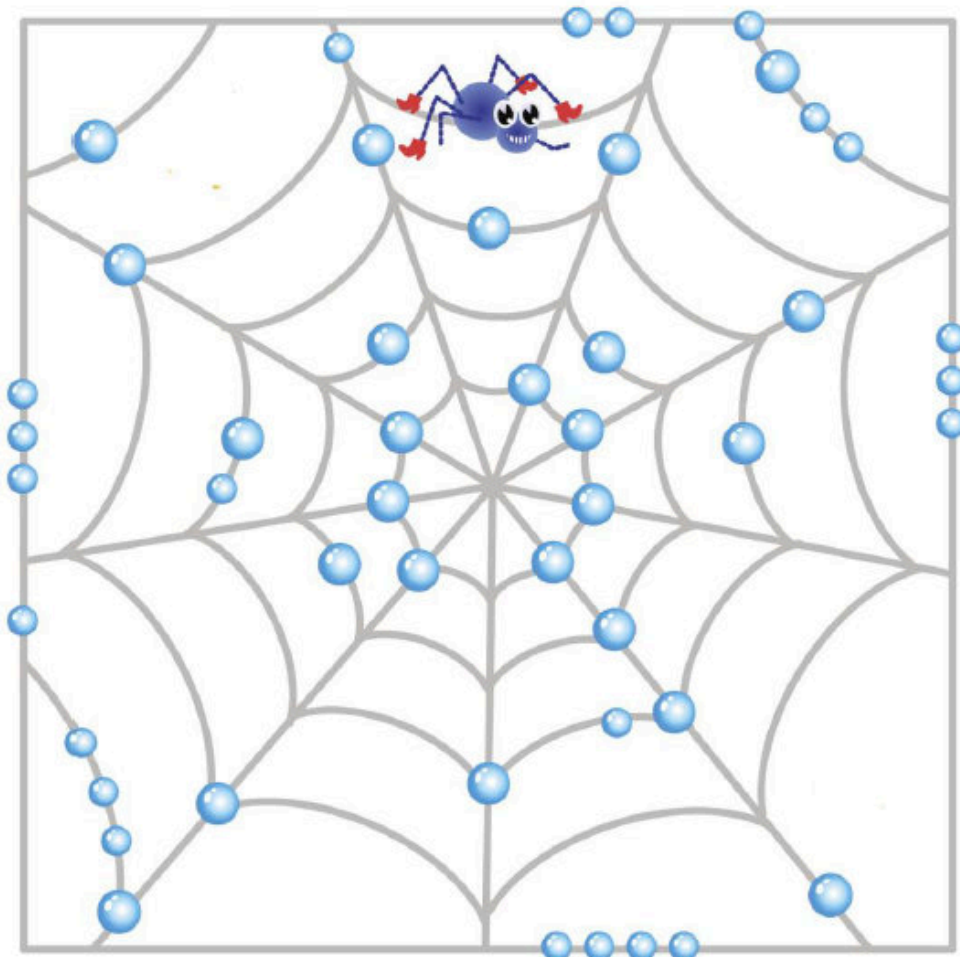
Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : *flora.yahiaoui.ergotherapeute*  
Source : *Momes.net*



Momes

### La toile mouillée

Cette petite araignée n'aime pas du tout l'eau. Mais elle doit retourner au centre de sa toile. Peux-tu l'aider ? Il faut la guider jusqu'au centre, en suivant les fils de la toile, sans jamais croiser un seule goutte d'eau.



## Coloriage gâteau

Découvre les couleurs de ce délicieux gâteau. Pour t'aider au coloriage, suis les chiffres

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : *flora.yahiaoui.ergotherapeute*

Source : *Hugolescargot.com*



1



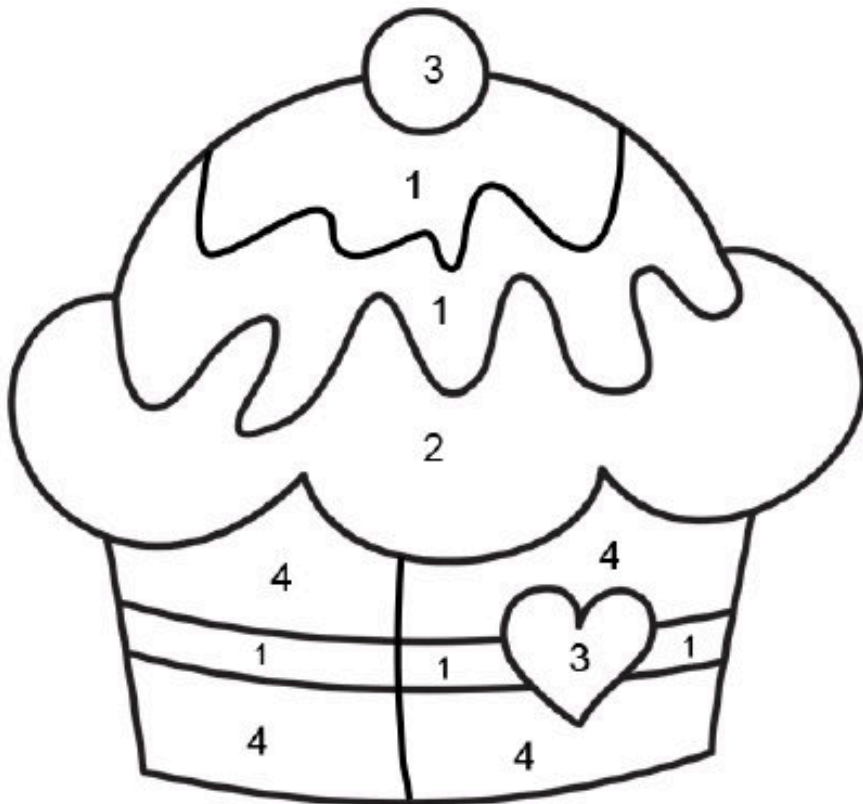
2



3



4



Dessin imprimé sur [www.hugolescargot.com](http://www.hugolescargot.com)  
Usage personnel uniquement - Reproduction interdite

*Coloriage Magique*

## Le chemin de la banquise

Aide les pingouins à traverser la banquise. Pense à bien tenir ton stylo !

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

Source : [Momes.net](https://www.momes.net)

Momes

### SUR LA BANQUISE

Combien de poissons ces petits manchots vont-ils réussir à attraper ?



© Momes.net - Tous droits réservés

## Le labyrinthe du clown

Aide-le à sortir du labyrinthe. Pense à bien tenir ton stylo !

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

Source : [Momes.net](http://Momes.net)



Momes

## Labyrinthe du clown

Aidez le clown à rejoindre le chapiteau !





## Le labyrinthe de l'espace

Cette activité permet de travailler les praxies constructives, les compétences visuo-spatiales et la coordination œil main

Activité proposée par Lucie MARCHAND

Source : [josianecaronsantha.com](http://josianecaronsantha.com)

- Consigne : Trace le chemin que le cosmonaute doit suivre pour rejoindre la fusée



## Mots mêlés

Nous te proposons ici de retrouver les mots pour trouver la réponse ! Cela va t'aider à développer ton exploration visuelle, ta planification et ta résolution de problème.

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR, cabinet Som'Ergo

**CONSIGNE** : Retrouve les mots cachés. Avec les lettres restantes, forme la réponse.

C	O	N	F	I	N	E	R
C	S	T	E	R	V	I	L
J	O	U	R	S	H	V	I
O	A	U	G	R	I	R	E
I	P	H	O	T	O	S	R
E	A	P	I	E	D	S	R
L	I	S	I	E	S	T	E
L	R	S	G	R	A	V	E
I	E	E	T	I	V	S	E
M	A	R	S	O	R	T	J
A	C	T	I	V	I	T	E
F	T	E	X	A	L	S	U

## Mots à retrouver

ACTIVITÉ

AVOIR

AVRIL

CONFINER

ERGO

FAMILLE

GRAVE

JEU

JOIE

JOURS

LIERRE

LIVRETS

MARS

PAIRE

PIEDS

PHOTOS

RIRE

SIX

VIE

VITE

Réponse : \_\_\_\_\_

## Les 8 chaussettes différentes

Nous te proposons ici de retrouver les 8 chaussettes différentes ! Cela va t'aider à développer tes capacités d'exploration, ta planification et ta discrimination visuelle

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR, cabinet Som'Ergo



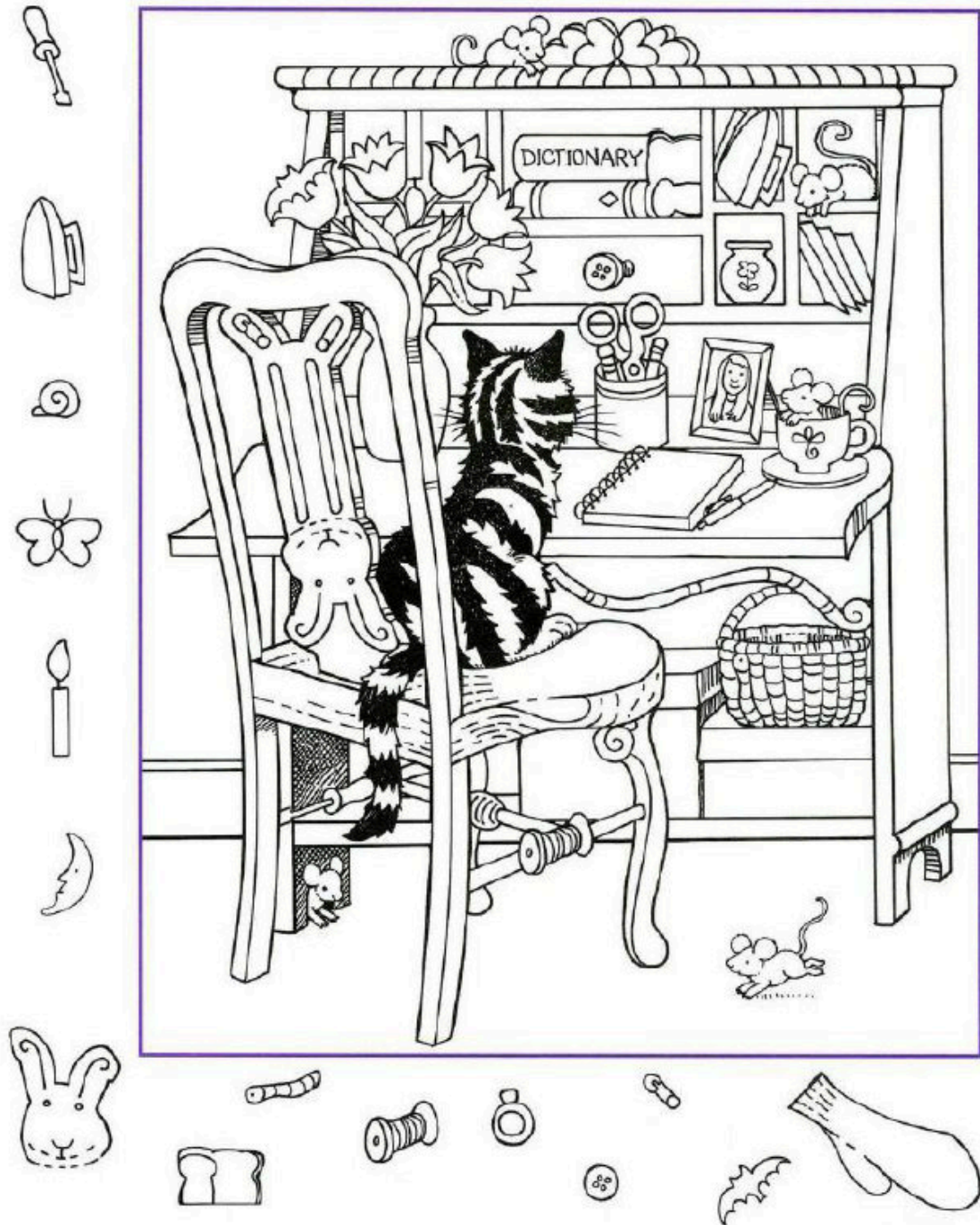
## Cache-Cache

Cette activité va te permettre d'exercer ton attention et ton exploration visuelle

Activité proposée par Floriane VALENTIN ANCHIER, cabinet Autonomia

Source : [desyeuxdansledos.fr](http://desyeuxdansledos.fr)

- Consigne : Retrouve les objets cachés dans l'image et colorie-les !





## Cherche et trouve !

Cette activité va te permettre de développer tes capacités d'exploration visuelle, tes capacités de manipulation mentale et de géométrie

Activité proposée par Clémentine LUZU, Instagram : *bebeseveille*

- Consigne : Nous te proposons ici de retrouver les lettres de ton prénom, qui sont cachées dans le pêle-mêle ! Les lettres sont parfois interrompues ou tournées.
- Variante : Pour les plus grands, vous pouvez réaliser cela sous forme de défi famille ! Tous ensemble, autour d'une feuille, vous devez retrouver une lettre au hasard. Le premier qui trouve donne un gage au reste de la famille... !

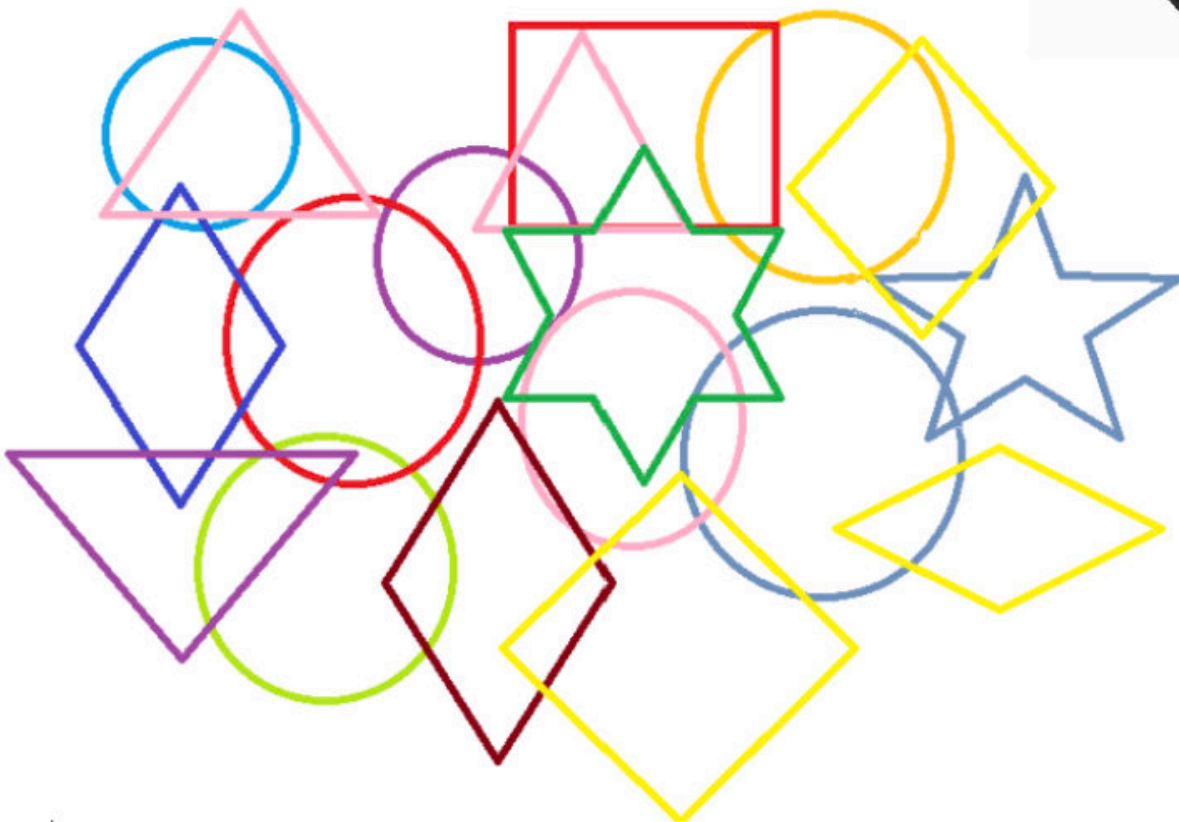


## Cherche et trouve !

Cette activité va te permettre de développer tes capacités d'exploration visuelle et ta discrimination visuelle

Activité proposée par Clémentine LUZU, Instagram : *bebeseveille*

- Consigne : Nous te proposons ici de retrouver les 7 cercles qui sont cachés dans ce pêle-mêle
- Variante : Tu peux également nommer les différentes formes présentes et les reproduire sans t'emmêler les pinceaux !



# Cherche et trouve !

Cette activité va te permettre de développer tes capacités d'exploration visuelle et ta discrimination visuelle

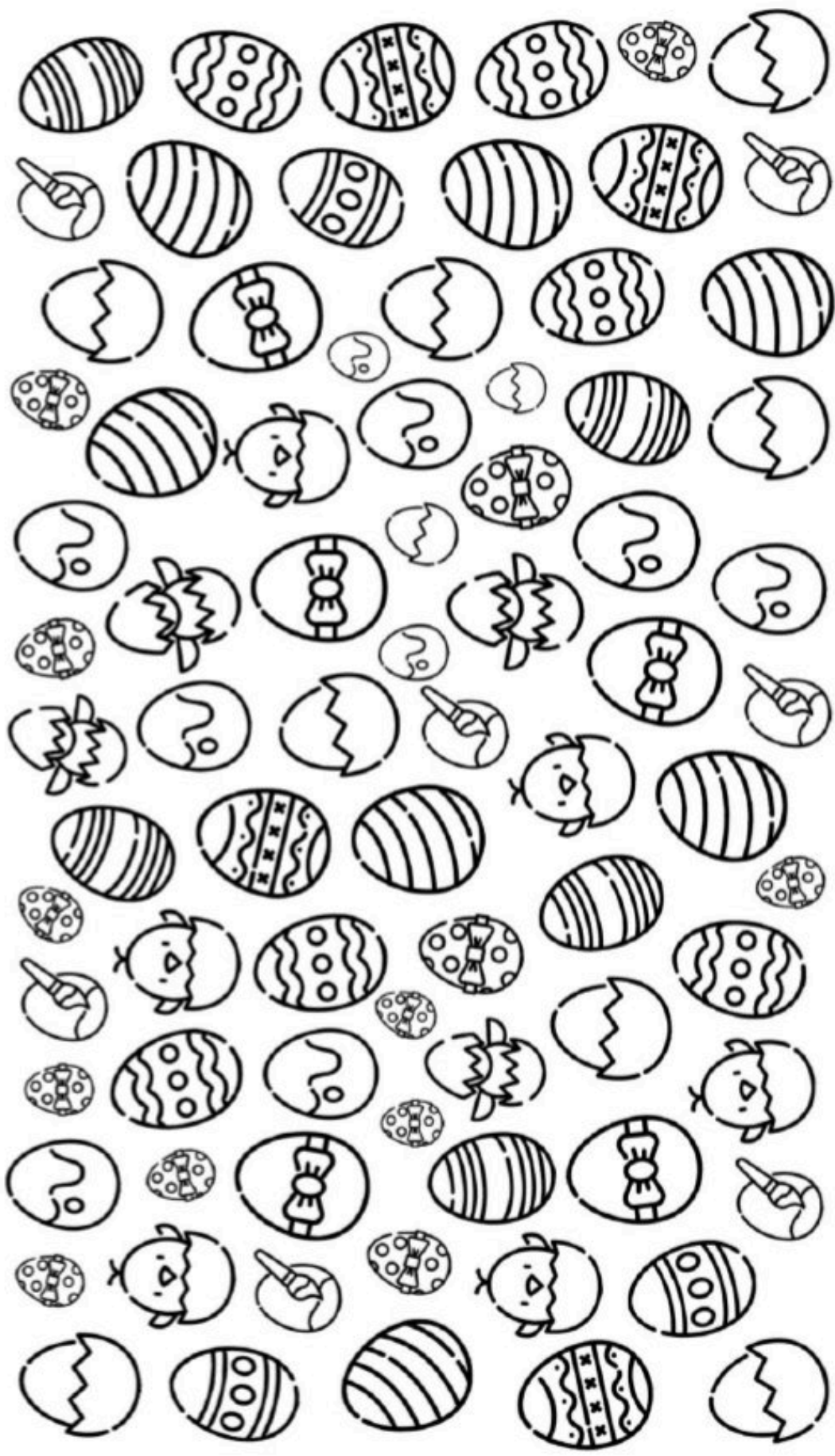
Activité proposée par Lucie MARCHAND

Source : unjourunjeu

- Consigne : Explore la feuille par lignes, de gauche à droite et de haut en bas, pour trouver les formes



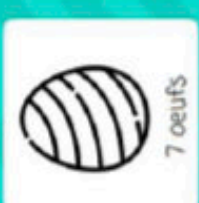




5 oeufs



4 oeufs



7 oeufs

**CHERCHE & TRUVE**  
*Les oeufs de Pâques*



6 oeufs

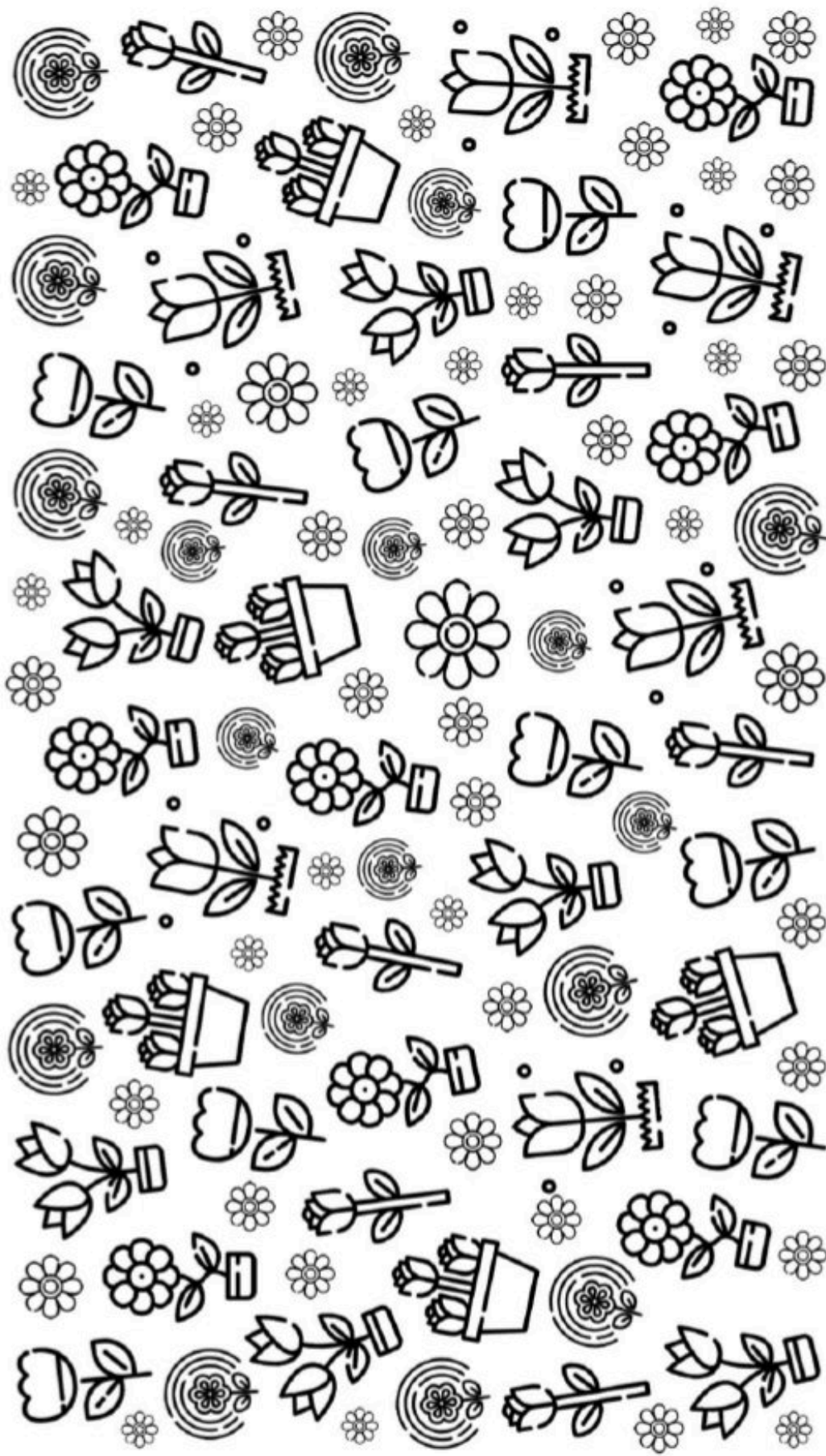


3 oeufs



5 oeufs





9 fleurettes



7 roses



7 tulipes en pot

**CHERCHE & TROUVE**  
*Les fleurs  
de Pâques*



6 tulipes



8 pâquerettes



5 pots de fleurs

## Les 7 différences bonhomme de neige

Trouve les 7 différences entre les deux dessins

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

Source : [Momes.net](https://www.momes.net)



Momes

### LES 7 DIFFERENCES DU BONHOMME DE NEIGE DE NOËL

Trouvez les 7 différences entre ces deux images de Bonhomme de neige « Père Noël »



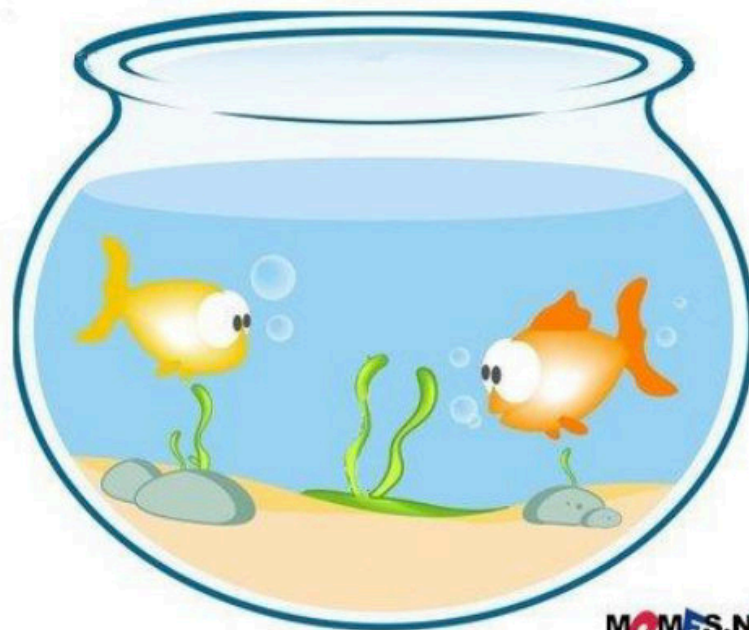
## Les 7 différences poissons

Trouve les 7 différences entre les deux dessins

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

Source : [Momes.net](https://www.momes.net)

Trouve les 7 différences :



MOMES.NET



DÉCOUPAGE



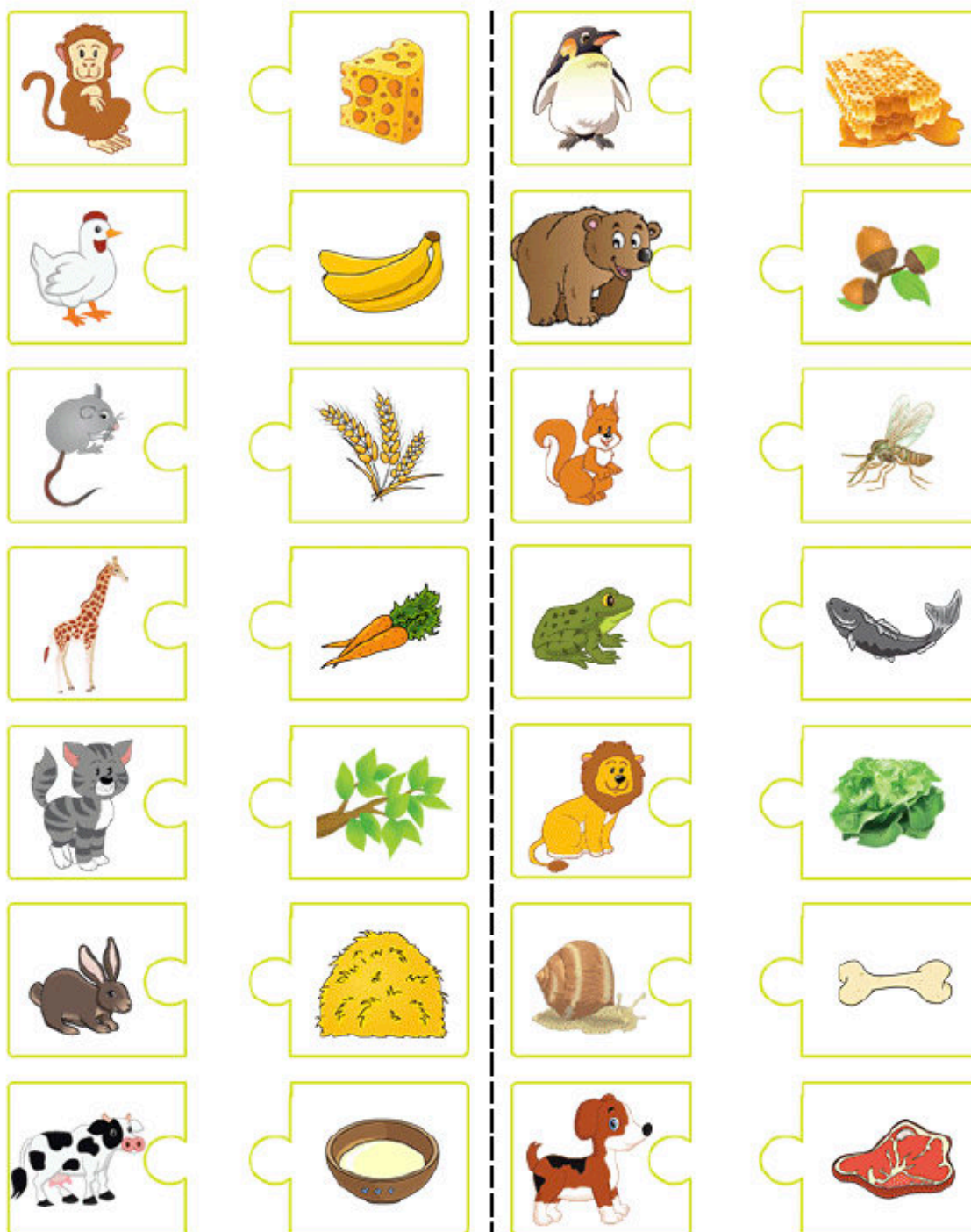
## Qui mange quoi ?

Cette activité permet de travailler le découpage

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

Source : [lululataupe](http://lululataupe.com)

- Consigne : Assemble chaque animal à son repas



## Où vivent-ils ?

Cette activité permet de travailler le découpage, le collage, le graphisme

Activité proposée par Leïla NOBLET, FB : leilanoblet.ergo, Instagram : @leilanoblet.ergo

### Où vivent-ils ? Qui vit où ?



Découpe chaque animal et place le dans le tableau. En l'écrivant, nomme l'animal et indique son lieu de vie dans les cases correspondantes.

Attention ! Plusieurs animaux peuvent vivre dans le même endroit.

Photo	Nom de l'animal	Lieu de vie

Source : Une saison au zoo. Adaptation : Leïla NOBLET

Le tapir

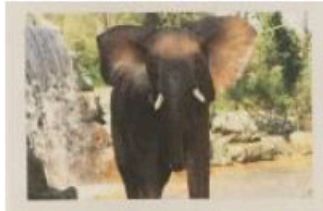
L'éléphant

L'hippopotame

L'hippopotame nain

Le capybara

Le grand fourmilier

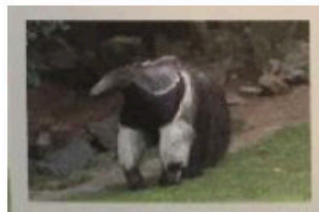


Forêt

Savane

Plaine (pampa)

Rivière










## Le tableau des émotions

Cette activité permet de travailler le découpage, le collage, le visuo-spatial

Activité proposée par Leila NOBLET, FB : *leilanoblet.ergo*, Instagram : *@leilanoblet.ergo*

**Découpe chaque monstre et colle les dans la case correspondante du tableau. Tu peux suivre les lignes et les colonnes avec tes doigts pour t'aider à les positionner.**

					Source : MC EN MATERNELLE puis adaptation Leïla NOBLET
					
					
					



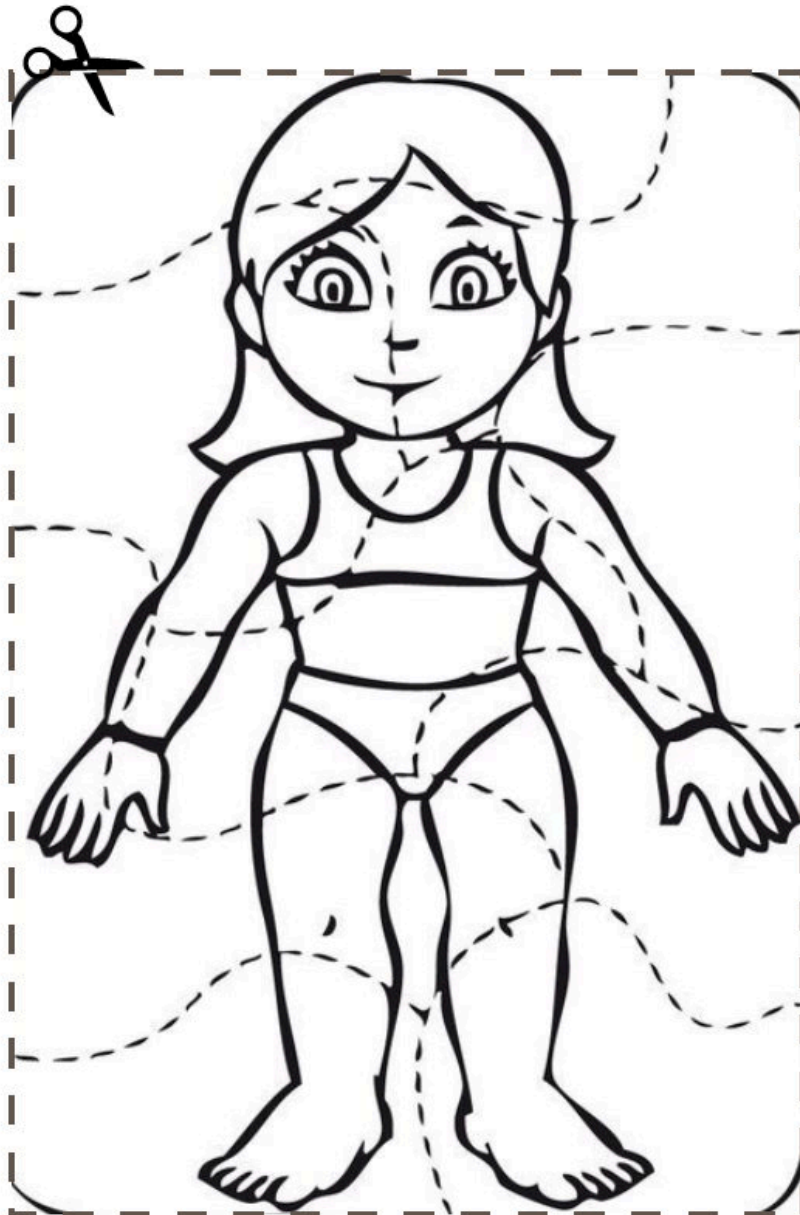


## Le schéma corporel, fille

Cette activité permet de travailler le découpage, développer ton schéma corporel, ta planification et ta résolution de problème

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR, cabinet Som'Ergo

- Consigne : Nous te proposons ici de découper la fille et de recomposer le puzzle !



### **BONUS :**

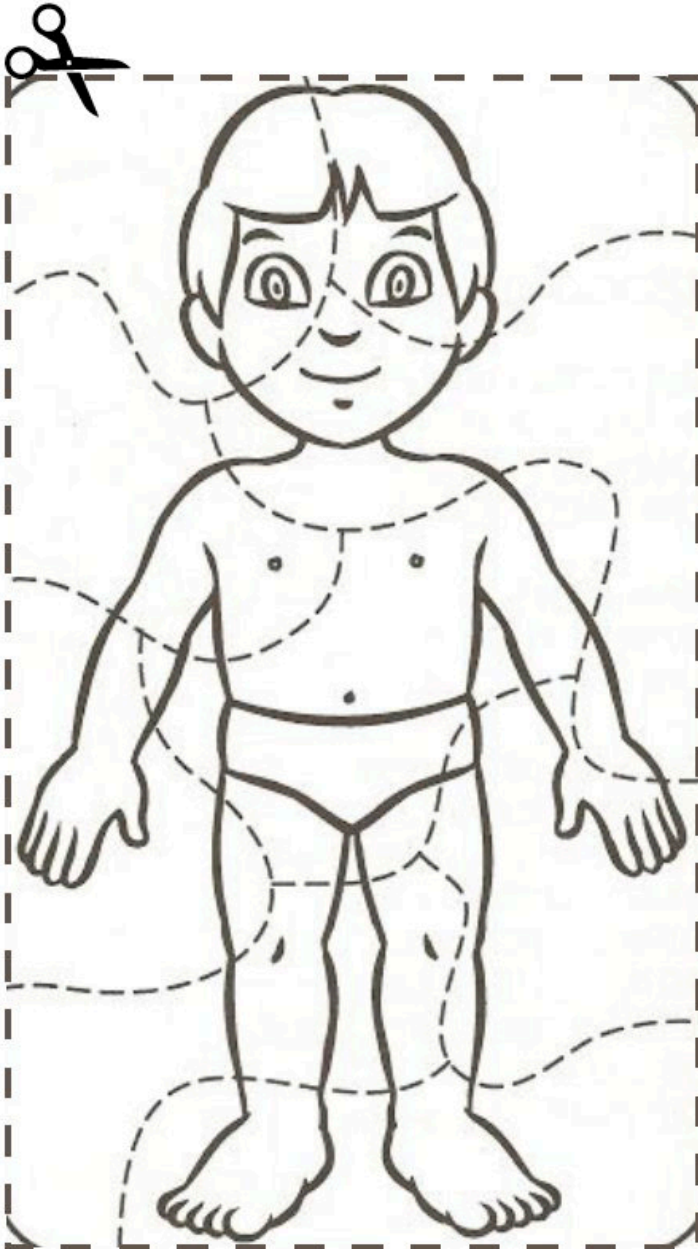
Tu peux colorier ton personnage avant de le découper !

## Le schéma corporel, garçon

Cette activité permet de travailler le découpage, développer ton schéma corporel, ta planification et ta résolution de problème

Activité proposée par Léa DUPRESSOIR, cabinet Som'Ergo

- Consigne : Nous te proposons ici de découper le garçon et de recomposer le puzzle !



### **BONUS :**

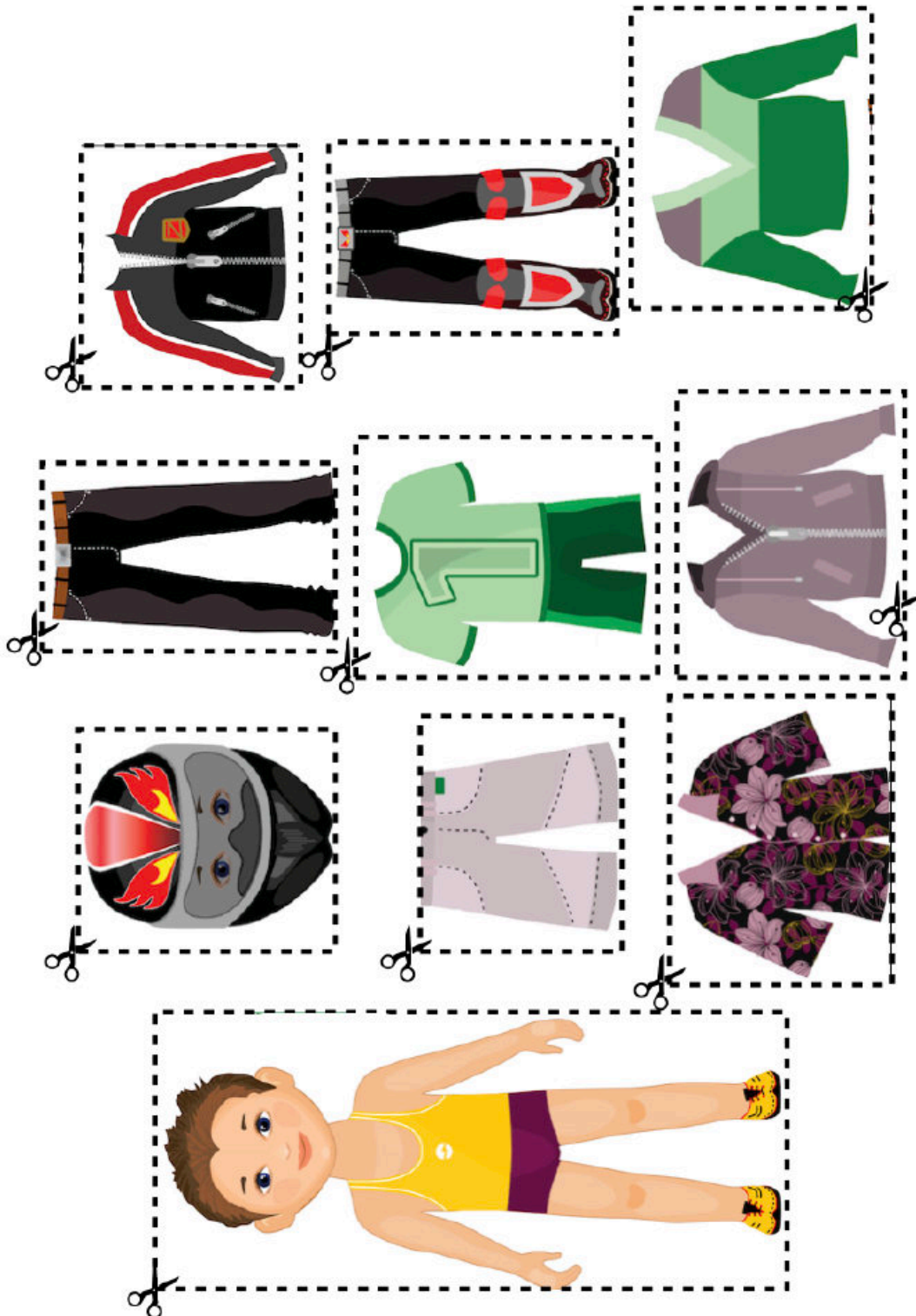
Tu peux colorier ton personnage avant de le découper !

## Habile ton personnage

Cette activité permet de travailler le découpage, développer ton schéma corporel, ta planification et ta résolution de problème

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

- Consigne : Nous te proposons ici de découper le personnage, ses vêtements, puis de l'habiller !







## Puzzle œufs de Pâques

Cette activité permet de travailler le découpage, les praxies constructives et les compétences visuo-spatiales

Activité proposée par Lucie MARCHAND

Source : [unjourunjeu.fr](http://unjourunjeu.fr)

- Consigne : Découpe les œufs de Pâques en 2-3 morceaux et reconstitue-les comme un puzzle

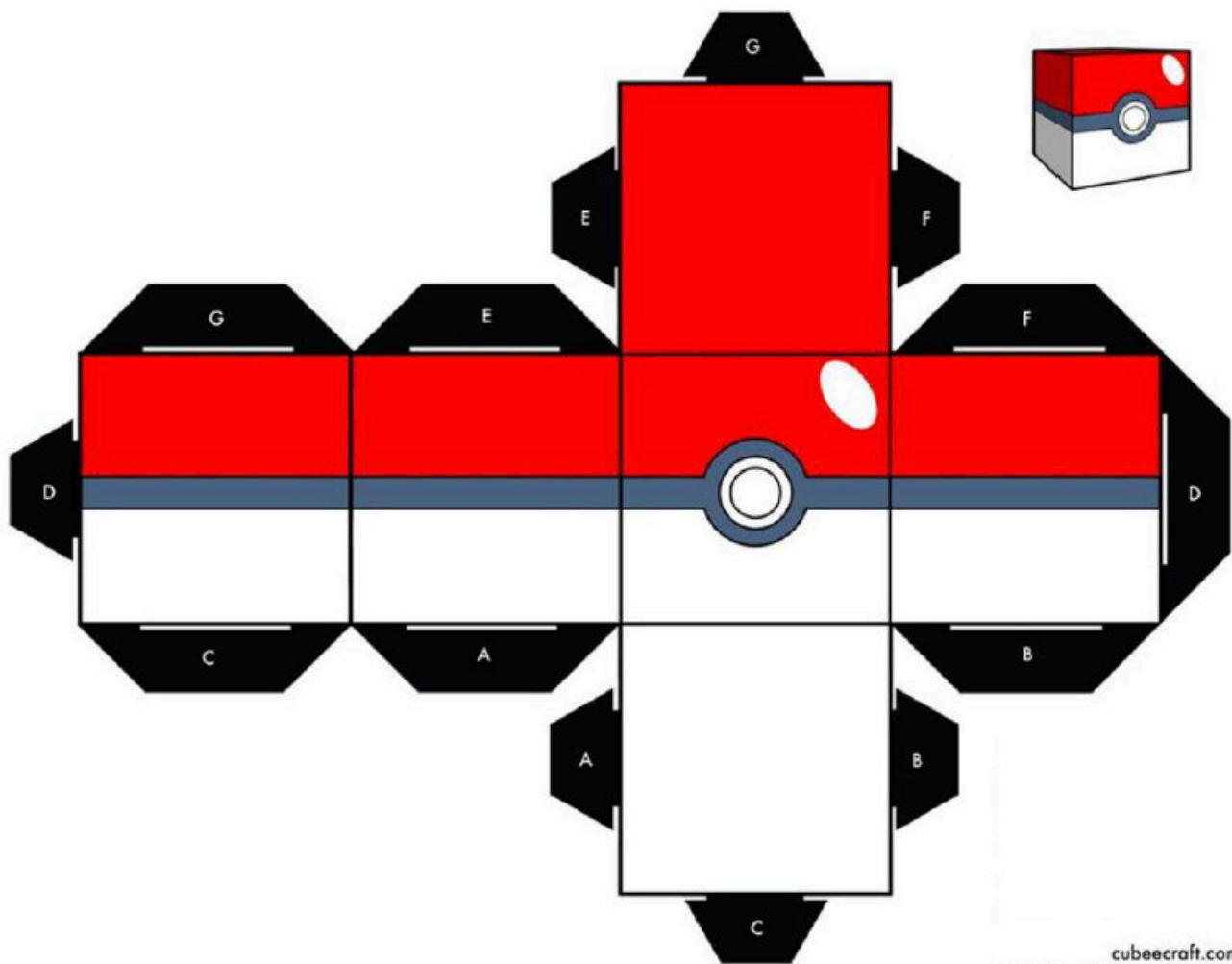


## Pokeball en papier

Cette activité permet de travailler le découpage, le collage, la coordination bimanuelle, la coordination visuo-motrice, le repérage spatial

Activité proposée par Charlotte VAN DEN BERG, ergothérapeute libérale à Crest

- Consigne : Fabrique ta Pokeball à la maison !
  - Découpe les contours le plus précisément possible (tu peux demander de l'aide pour les angles si besoin)
  - Colle... le A sur le A, le B sur le B...
  - A la fin, ça doit te faire un joli cube !



cubeecraft.com  
CUBEERCRAFT

## Papercraft

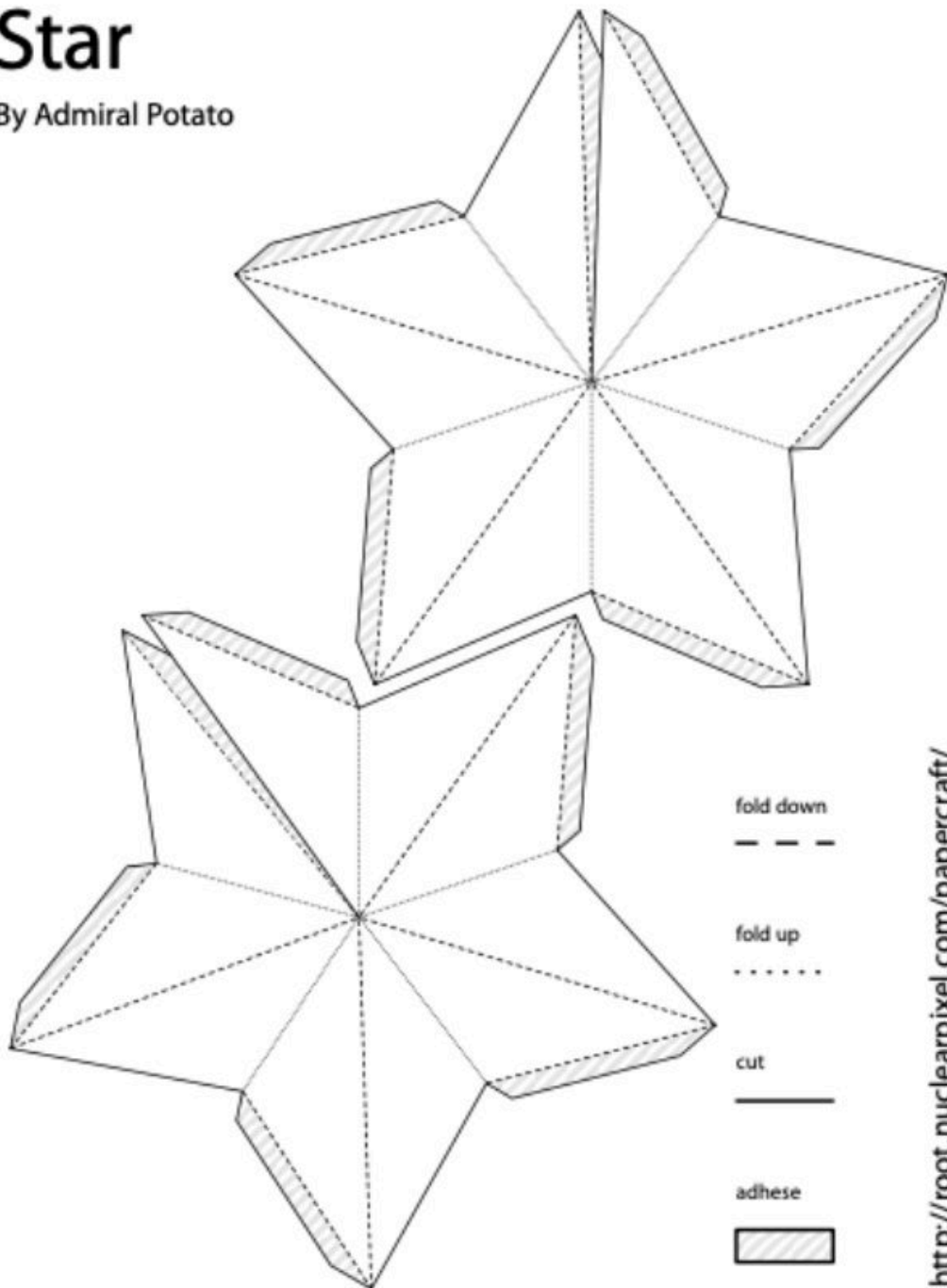
Cette activité permet de développer le découpage et la motricité fine

Activité proposée par Solenne CELLERIER, cabinet d'ergothérapie HEOL

- Consigne : Découpe, plie et colle selon les indications

### Star

By Admiral Potato



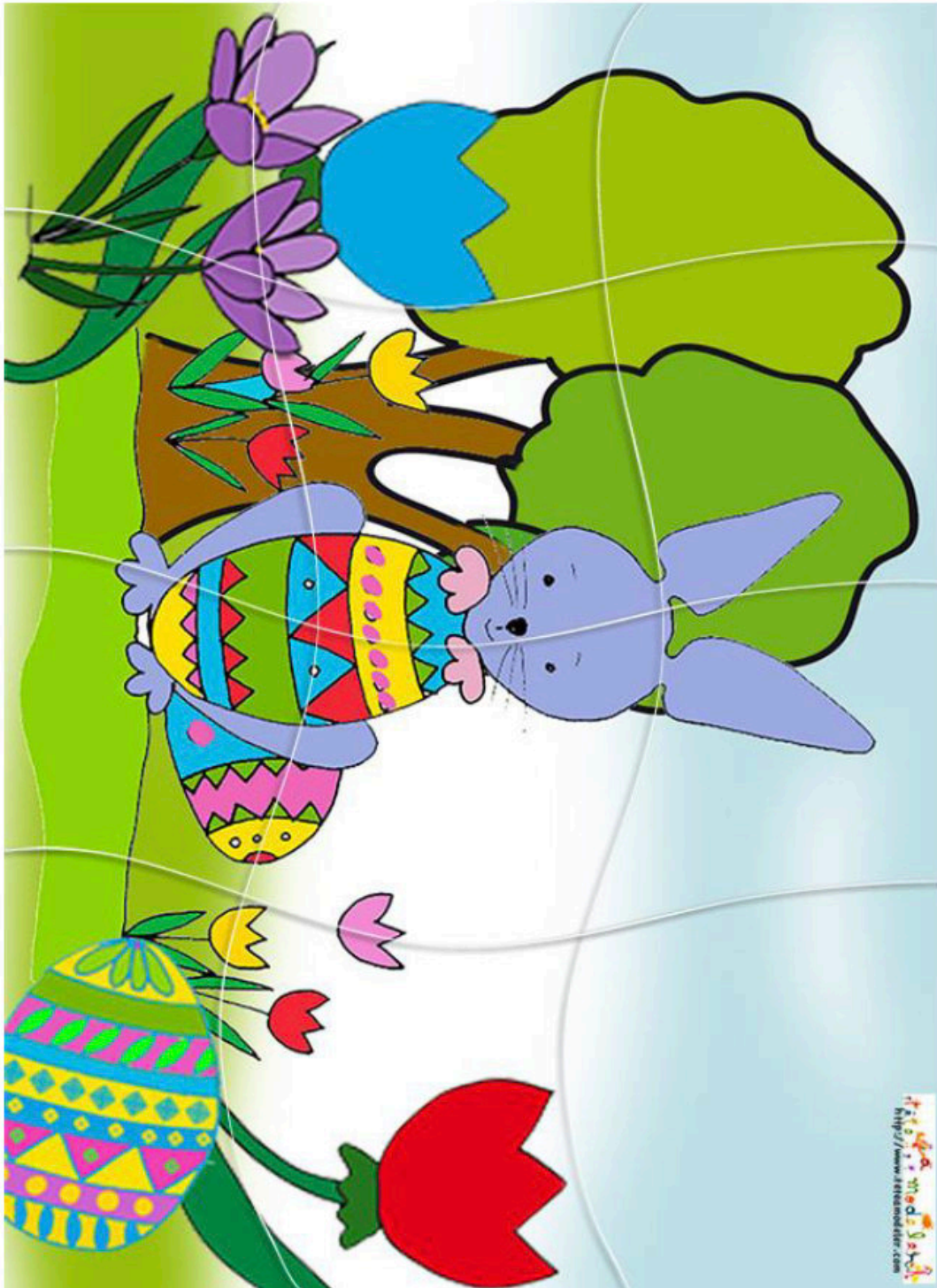
<http://root.nuclearpixel.com/papercraft/>

## Puzzle de Pâques

Cette activité permet de développer le découpage, les praxies constructives et les compétences visuo-spatiales

Activité proposée par Lucie MARCHAND

- Consigne : Découper et reconstruire le puzzle





## Histoire au cube

Cette activité fait travailler le découpage, le pliage, et peut servir de support pour la production de texte ou l'apprentissage de l'ordinateur

Activité proposée par Audrey GRODZISKI, cabinet Rombaud

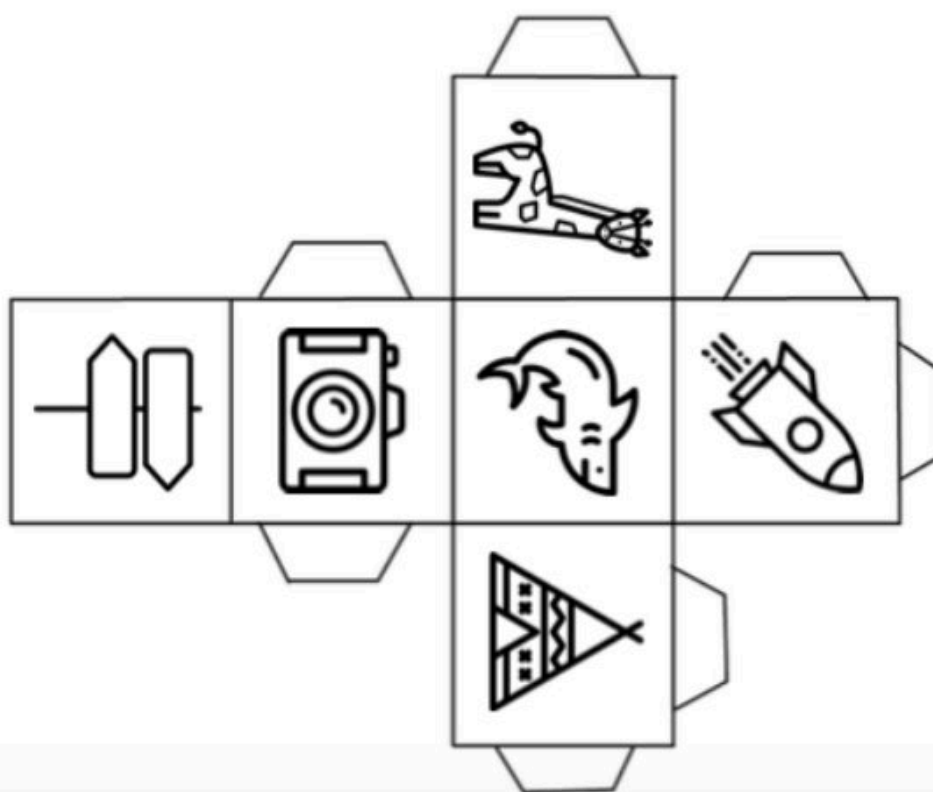
Source : [unjourunjeu.fr](http://unjourunjeu.fr)

C'est un jeu destiné à **développer l'imagination des enfants** en leur proposant **d'inventer des histoires** à partir d'images très simples.

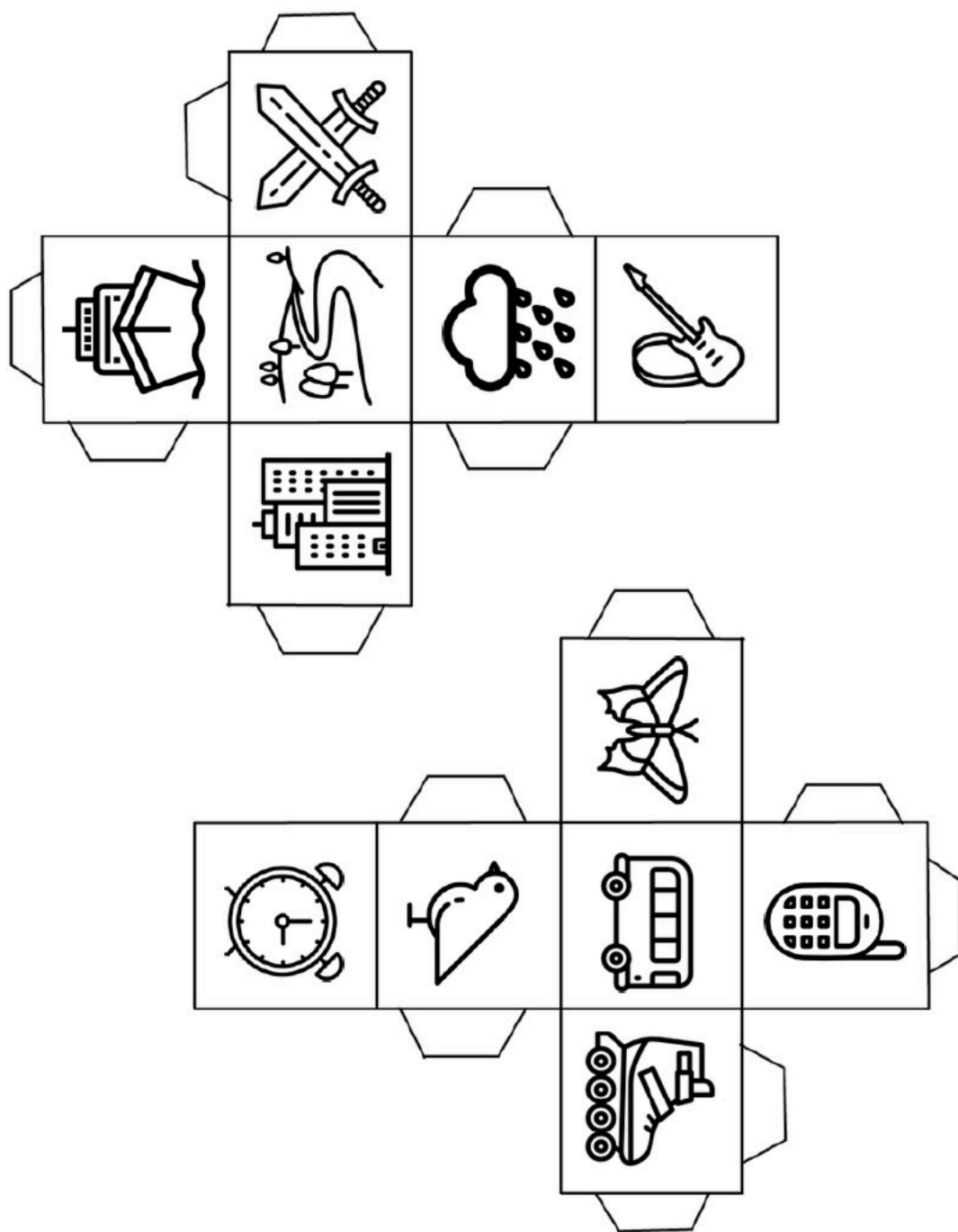
Plus de 1000000 combinaisons possibles, et des milliers d'histoires en devenir !

**Règle du jeu** : vous ou votre enfant lancez les dés. Vous devez ensuite raconter une histoire en intégrant au fur et à mesure chaque image que vous voyez.

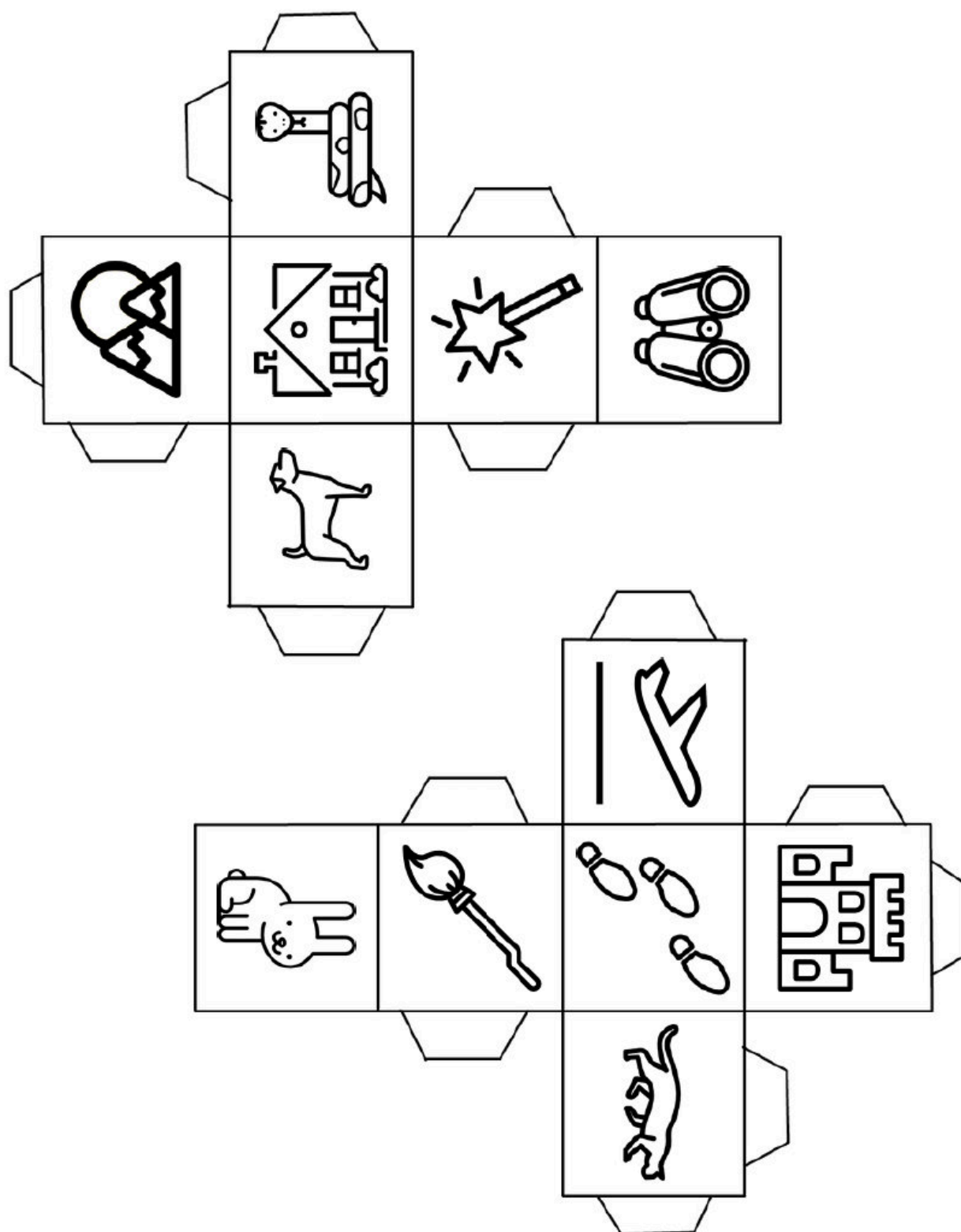
À vous d'ajuster le nombre de dés selon l'âge de votre enfant, avec un minimum de 3 dés.



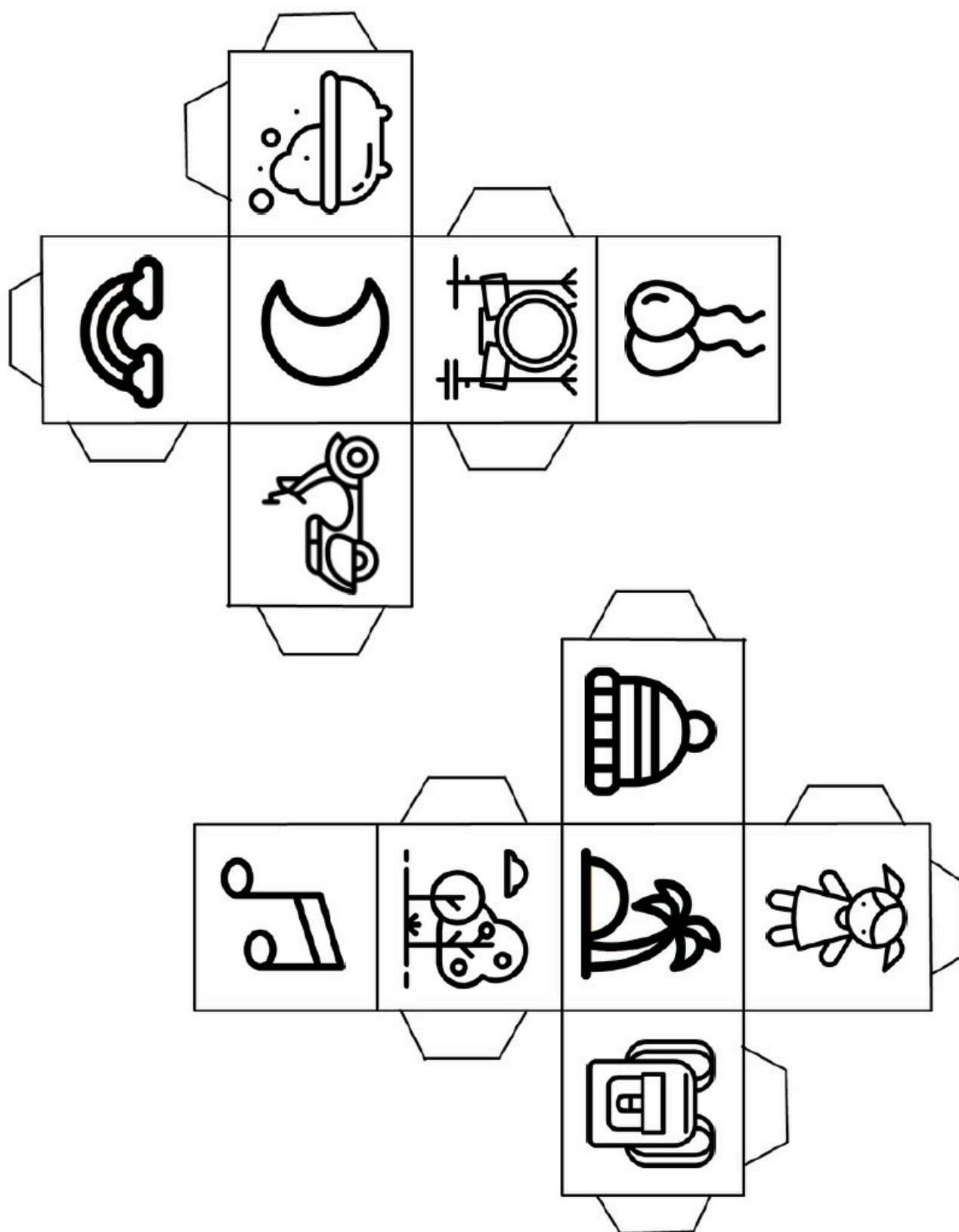
# Histoires au cube



# Histoires au cube

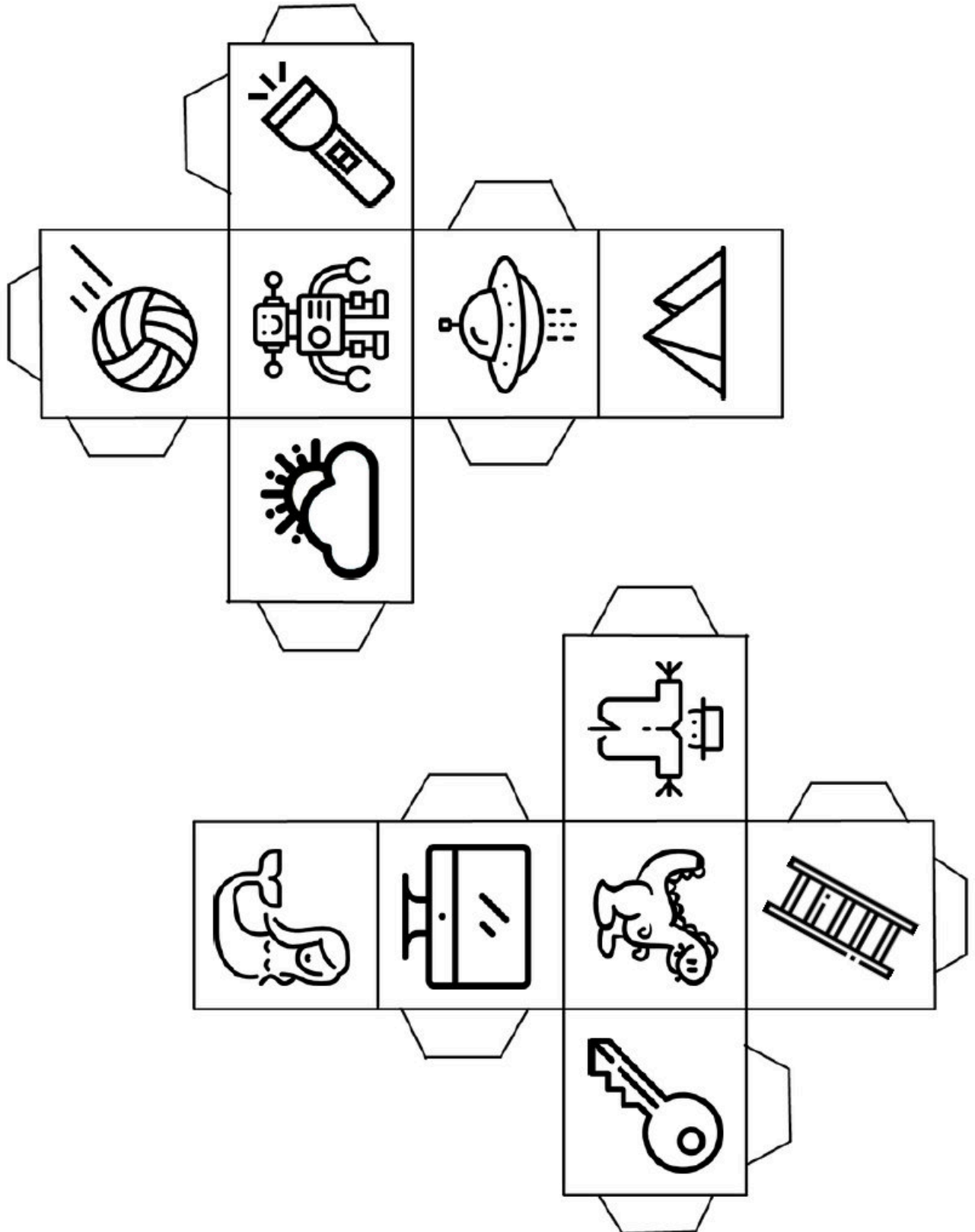


# Histoires au cube





# Histoires au cube





LOGIQUE

## Qui suis-je ?

Cette activité fait travailler l'imagination, la planification et la résolution de problème

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

- Consigne : Nous te proposons ici de réussir à deviner le nom du personnage sur ton front !

1- Les joueurs choisissent un personnage réel ou fictif.

2- Écris le nom du personnage que tu as choisi sur un post-it sans le montrer ni le dire à tes adversaires.

3- Colle le post-it sur le front de ton ou tes adversaire(s). Il(s) fait(ont) la même chose pour toi.

4- À tour de rôle, posez-vous des questions auxquelles on ne répondra que par « OUI » ou « NON ».

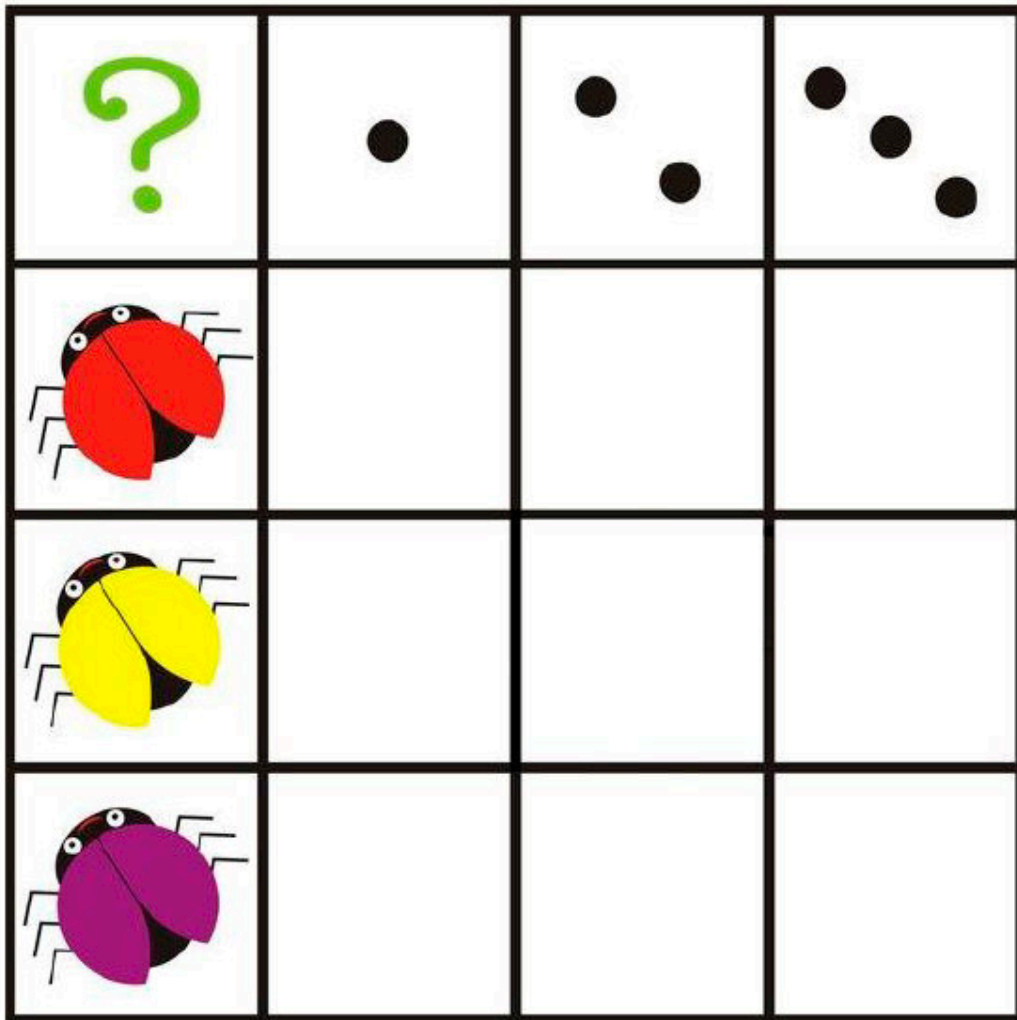
5- Retrouve le nom écrit sur le post-it colle sur **TON** front !

## Tableau double entrée coccinelle

Cette activité fait travailler ta logique

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

- Consigne : Dessine dans les cases vides la coccinelle manquante, avec la bonne couleur et le bon nombre de points





# La suite logique de la mer

Cette activité fait travailler ta logique

Activité proposée par Flora YAHIAOUI, FB : *flora.yahiaoui.ergotherapeute*

- Consigne : Suis l'ordre des images pour trouver la sortie

**Suite logique : la mer**

Boat	Whale	Whale	Boat	Boat	Island
Island	Island	Boat	Island	Whale	Island
Whale	Boat	Island	Island	Boat	Boat
Island	Island	Whale	Boat	Island	Whale
Boat	Whale	Whale	Boat	Whale	Boat
Boat	Island	Boat	Whale	Island	Island

<http://www.teteamodeler.com>

VIE

QUOTIDIENNE

## Amusons-nous avec le goûter !

Cette activité mobilise tes capacités de motricité fine (pronosupination, préhension), manipulation des outils (cuillères, ciseaux, couteau), mesures

Activité proposée par Michelle MARIN

### Activité n° 1 : Faire sa pâte à tartiner

Pour 4 

#### 1. Matériels :

- Mixeur
- balance
- Micro-onde
- 2 Saladiers ou bols
- 2 cuillères

#### Ingrédients :

- 100g Noisettes
- 100g Amandes
- 60g Sirop d'agave ou lait concentré sucré
- 150g Chocolat au lait
- 5cl Lait
- 2 cuillères à soupe Huile de noisette

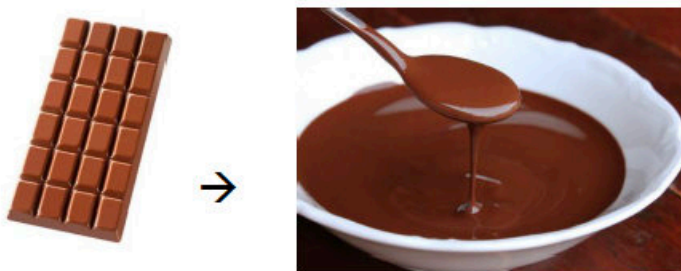


## 2. Recette :

1. Mixez les amandes et les noisettes pour obtenir une poudre fine. Ajoutez-y le sirop d'agave et mélangez longuement.



2. Faites fondre le chocolat en morceaux. Ajoutez l'huile et le lait, mélangez.



3. Ajoutez l'huile et le lait, mélangez.



4. Mélangez entre elles ces 2 préparations pour obtenir une pâte homogène. Laissez durcir à température ambiante dans un pot en verre, puis consommez dans les 15 jours.





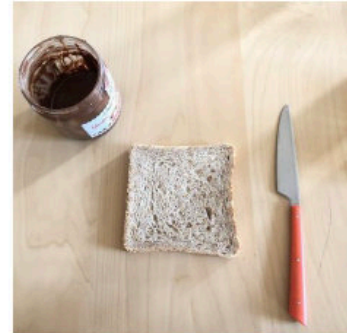
+



## Activité n°2 : tartiner et couper sa tartine

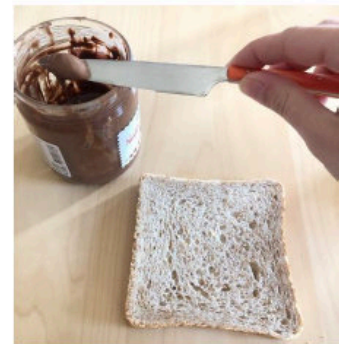
### 1. Matériel :

- ✓ Couteau
- ✓ Pate à tartiné
- ✓ Pain / brioche

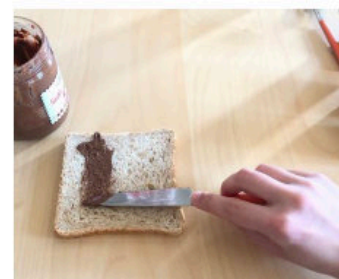


### 2. Tartiner :

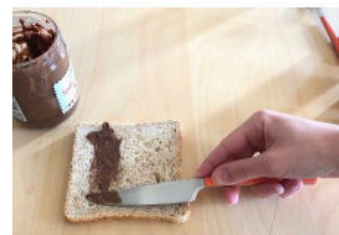
→ Prendre de la pâte :



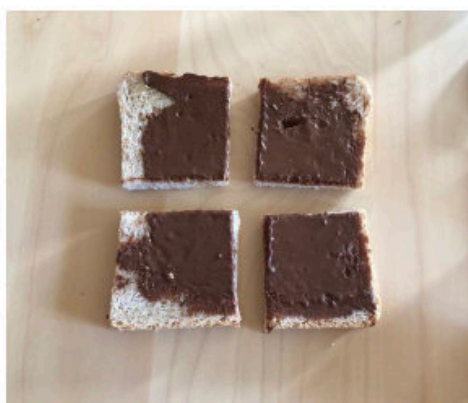
→ Etaler pouce vers la table



→ Etaler pouce vers le ciel



### 3. Couper :




### 4. Manger !







Source recette : [www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)


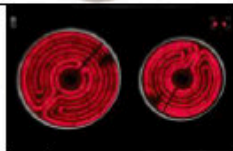









## Repas complet fait maison

Cette activité fait travailler les gestes instrumentaux, la coordination, la précision visuomotrice, et permet d'aborder les quantités et l'organisation grâce à l'enchaînement complet de la tâche. Elle permet aussi à l'enfant de prendre confiance en lui et de le rendre fier grâce à sa participation à une activité domestique concrète

Activité proposée par Amélie SOURD, cabinet Asergo, Bourgoin Jallieu

	<p style="text-align: center;"><b>ŒUF MAYONNAISE</b></p> <p style="text-align: center;">1 personne</p>
---	--

Ingrédients à sortir		Ustensiles à sortir	
1 ou 2 œufs (selon ses envies)		Une casserole	
Un pot de mayonnaise		Un couteau	
		Une assiette	
		Un minuteur	

1	Remplir la casserole d'eau froide (la moitié)	
2	Allumer la plaque sur _____	
3	Laisser chauffer _____ minutes. L'eau doit bouillir	
4	Mettre les œufs dans la casserole Attention ! Ne pas faire gicler l'eau bouillante	
5	Laisser cuire 9 minutes	
6	Mettre en route le minuteur	
7	Eteindre la plaque	
8	Vider l'eau Refroidir les œufs sous l'eau froide Laisser des œufs dans l'eau 2 minutes	
9	Ecaler les œufs Si c'est chaud, on peut les passer sous l'eau froide	
10	Couper les œufs en 2	
11	Dans une assiette, mettre de la mayonnaise sur chaque moitié d'œuf	





## STEAK HACHE

1 personne






Ingrédients à sortir		Ustensiles à sortir	
1 steak		La poele	
Le beurre		Une cuillère en bois	
Sel, poivre		Une petite cuillère	












1	Allumer la plaque sur _____	
2	Mettre une petite cuillère de beurre	
3	Mettre le steak dans la poêle	
4	Laisser cuire _____ minutes	
5	Retourner le steak	
6	Laisser cuire _____ minutes	
7	Eteindre la plaque	
8	Saler, poivrer	



## PATES

1 personne








Ingrédients à sortir		Ustensiles à sortir	
Les pâtes		Une casserole	
		Une petite cuillère	
L'huile d'Olive (ou autre huile)		Une passoire	
Sauce au choix : ketchup, bolognaise, pesto ...		Une cuillère en bois	
Fromage râpé		Un verre	
Sel		Minuteur	


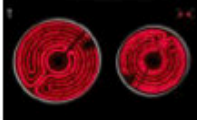








1	Remplir la casserole d'eau froide (la moitié)	
2	Verser une cuillère d'huile dans l'eau	
3	Allumer la plaque sur _____	
4	Laisser chauffer _____ minutes Mettre le minuteur L'eau doit bouillir	
5	Verser 1 verre de pâtes dans l'eau	
6	Laisser cuire _____ minutes (regarder le temps de cuisson indiqué sur le paquet) Mettre le minuteur	
7	Eteindre la plaque	
8	Egoutter les pâtes dans la passoire	
9	Saler, poivrer (1 pincée de chaque)	
10	Si vous aimez, vous pouvez assaisonner : ketchup, sauce tomate, sauce pesto ...	
11	Si vous voulez, ajouter du fromage	



## ROSES DES SABLES



Ingrédients à sortir		Ustensiles à sortir	
350g de Corn Flakes		Une casserole	
250g de chocolat		Du papier aluminium	
100g de beurre		Une cuillère à soupe et une cuillère en bois	
		Plat	

1	Mettre le papier alu sur le plat	
2	Allumer la plaque	
3	Casser les carreaux de chocolat dans la casserole	
4	Laisser chauffer jusqu'à ce que le chocolat soit mou	
5	Remuer	
6	Eteindre les plaques	
7	Verser les corns flakes	
8	Remuer	
9	Faire des petits tas avec la cuillère	
10	Mettre au frigo	

## Jouons avec les boutons

Cette activité peut être proposée aux enfants dès qu'ils commencent à manipuler, et qu'ils ne portent plus les objets à la bouche. Elle utilise et développe les capacités de dextérité, de force et de planification nécessaires à beaucoup d'activités

Activité proposée par Justine PATINOTE, cabinet AVEL VOR Landerneau (29)

- Matériel requis :

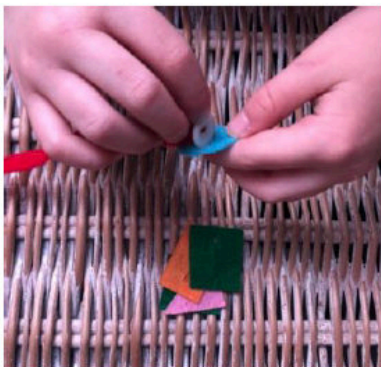
- 2 boutons
- 1 bande de feutrine ou de tissu (1 à 2 cm d'épaisseur)
- De la feutrine ou du tissu
- Du fil et une aiguille

- Construction du matériel :

- Coudre un bouton à chaque extrémité de la bande
- Découper des formes dans la feutrine ou dans le tissu. Dans chaque forme, créer une fente de la taille des boutons



- Consigne : Il n'y a plus qu'à enfiler !



- Variantes : Il est possible d'ajouter des défis :

- N'enfiler que les carrés, les ronds...
- N'enfiler que les rouges, bleus...
- Demander un certain nombre : 1, 2, 3... formes sur la bande
- Mettre en 1 et 10 formes et demander à l'enfant de compléter pour qu'il y ait 10 formes sur la bande. Le nombre est à adapter au niveau de l'enfant
- Demander à l'enfant de mettre 10 formes, en retirer un nombre convenu, demander combien il reste. Le nombre est à adapter au niveau de l'enfant



## Faire tout seul... ses lacets !

Coordinations motrices et repérage spatial dans une activité de vie quotidienne

Activité proposée par Audrey BONNAL, FB : *Audrey Ergo*

Il existe tant de façon de faire ses lacets, mais là, nous allons en rester à la version la plus classique, soit le nœud, la boucle et le tour. Si cela est trop difficile pour votre enfant, vous trouverez d'autres astuces sur internet ou pouvez demander à votre ergothérapeute s'il est suivi !

Je demande très souvent à l'enfant de s'inventer son histoire, en l'aidant un peu ! Ainsi je vous présente l'histoire de Maya, qui a choisi comme personnages Olaf et Anna (ce seront nos deux lacets) et comme lieu : une forêt (ce sera la chaussure). Dans son histoire Maya a choisi que Olaf et Anna jouaient à cache cache dans la forêt.

Conseil ergo : ne commencez pas avec des chaussures mises au pied, ni avec des lacets courts.

Voici l'histoire de Maya :

« Olaf et Anna se croisent dans une forêt.  
Ils jouent à cache cache alors ils courent.

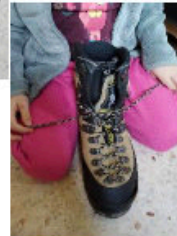
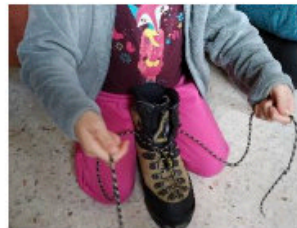
Olaf se cache dans une souche d'arbre.

Anna, qui ne l'a pas vu, se met debout sur la souche d'arbre. Elle est belle et on la voit bien debout sur la souche.

Olaf, ressort de sa cachette, discrètement, fait le tour de Anna puis repasse dans la souche d'arbre.

Il en ressort la tête de l'autre côté.

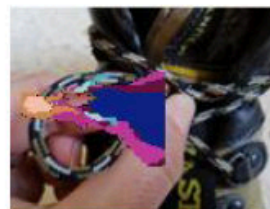
Anna le voit, l'attrape et ils se serrent dans les bras, parce qu'ils rigolent. »



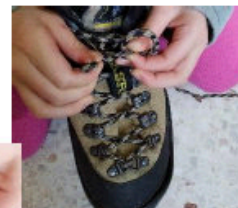
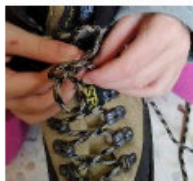
A chaque enfant, son histoire, il la retiendra mieux et appréciera d'inventer des aventures à ses personnages.



Le premier nœud est fait.



Attention à bien tenir Anna debout SUR la souche et pas dans un autre coin de la forêt !  
Donc bien contre le nœud.



Pour Maya, la souche c'est le lacet horizontal.



# BRAVO



# MERCI À TOUS LES ERGOTHÉRAPEUTES QUI SE SONT IMPLIQUÉS DE PRÈS OU DE

## LOIN DANS CE TRAVAIL COLLABORATIF :

NOÉMIE BERTHELOT - CABINET ARBRE BEAUREGARD, RENNES (35)  
GABRIELLE BOLON-WEBER - COLMAR (68)  
AUDREY BONNAL - SAINT PAULET (11)  
BLANDINE BOUCHER - PORNIC (44)  
VALÉRIE BREINER - LE BREUIL EN AUGE (14)  
SOLENE CELLERIER - CABINET HEOL - BREST (29)  
LAURE DESSARPS - LE POUJOL SUR ORB (34)  
MARION DUFOREST - CABINET ED, PARIS (75)  
LÉA DUPRESSOIR - CABINET SOM'ERGO, AMIENS (80)  
AUDREY GRODZISKI - CABINET ROMBAUD, HENIN BEAUMONT (62)  
CHLOÉ JOUFFRIN - HASNON (59)  
EMELINE KIENTZ - CABINET ERGO EK, STRASBOURG (67)  
ELOÏSE LE GOANVIC - CABINET DE BONS EN CHABLAIS, (74)  
CLÉMENTINE LUZU - CABINET DE CARHAIX (29)  
LUCIE MARCHAND - CABINET MARIE MONGAZON ERGOTHÉRAPIE, SURGÈRES (17)  
MARIE MONGAZON - CABINET MARIE MONGAZON ERGOTHÉRAPIE, SURGÈRES (17)  
LEÏLA NOBLET - PÔLE SANTÉ LES MURIERS, SAINT-MAUR DES FOSSÉS (94)  
JULIE PANNIER - EVREUX (27)  
JUSTINE PATINOTE - CABINET AVEL VOR, LANDERNEAU (29)  
ÉLODIE PLOMMET - CABINET SOM'ERGO, AMIENS (80)  
SOLENN POIREL - CABINET CAPSUD, BASSE-GOULAIN (44)  
AMÉLIE SOURD - CABINET ASERGO, BOURGOIN JALLIEU (38)  
MARION SIMON - ERGOPALE, ETAPLES (62)  
FLORIANE VALENTIN ANCHIER - CABINET AUTONOMIA, REIMS (51) ET ASFELD (08)  
CHARLOTTE VAN DEN BERG - CREST (26)  
FLORA YAHIAOUI - MAISON MÉDICALE DU MIROIR D'EAU, SAVIGNY LE TEMPLE (77)



Ce document est libre de droits, sa vente est strictement interdite.

Nous rappelons que les activités proposées sont à adapter à l'âge de votre enfant et à faire sous la surveillance d'un adulte. La responsabilité des ergothérapeutes ne pourra être engagée, sans aucune réserve, en cas d'incident.