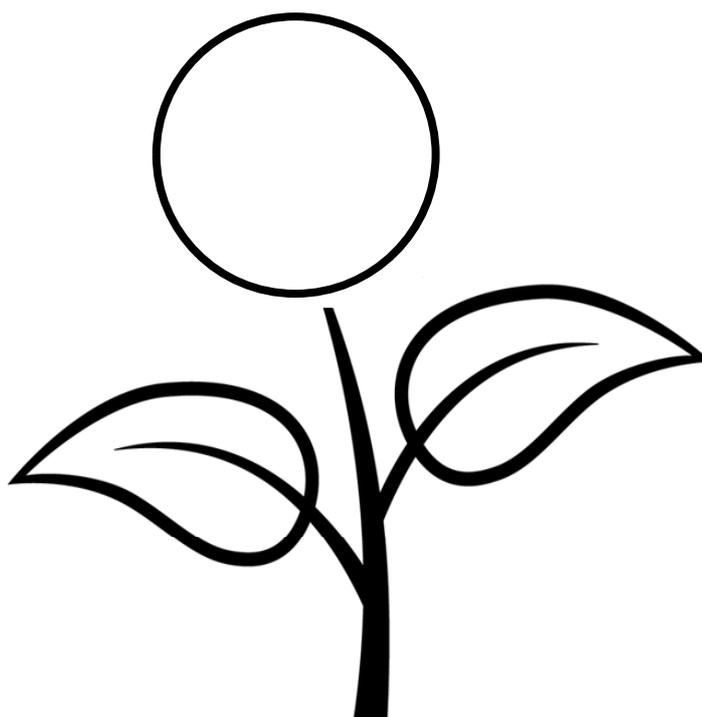


La fleur comique

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



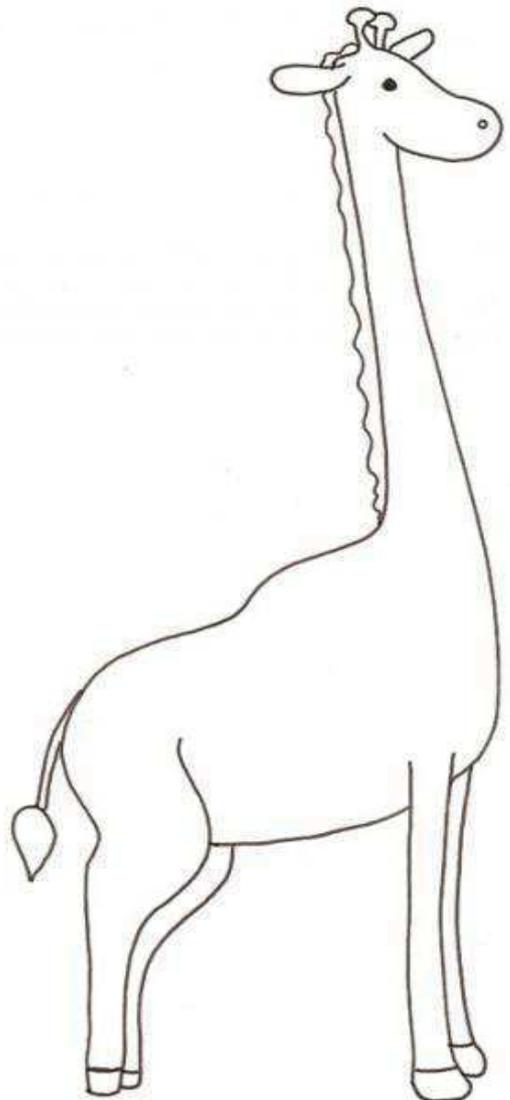
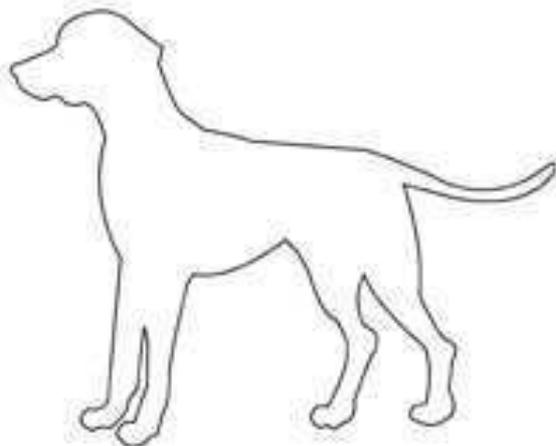
Le pelage des animaux

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

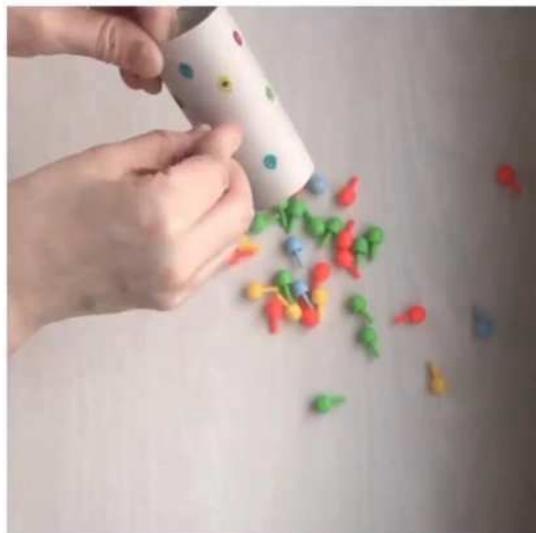
Activité proposée par Lucie MARCHAND et Marie MONGAZON, FB : *Marie Mongazon Ergothérapie*
Source : compte Instagram « *papaslon.shop* »

- 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 !

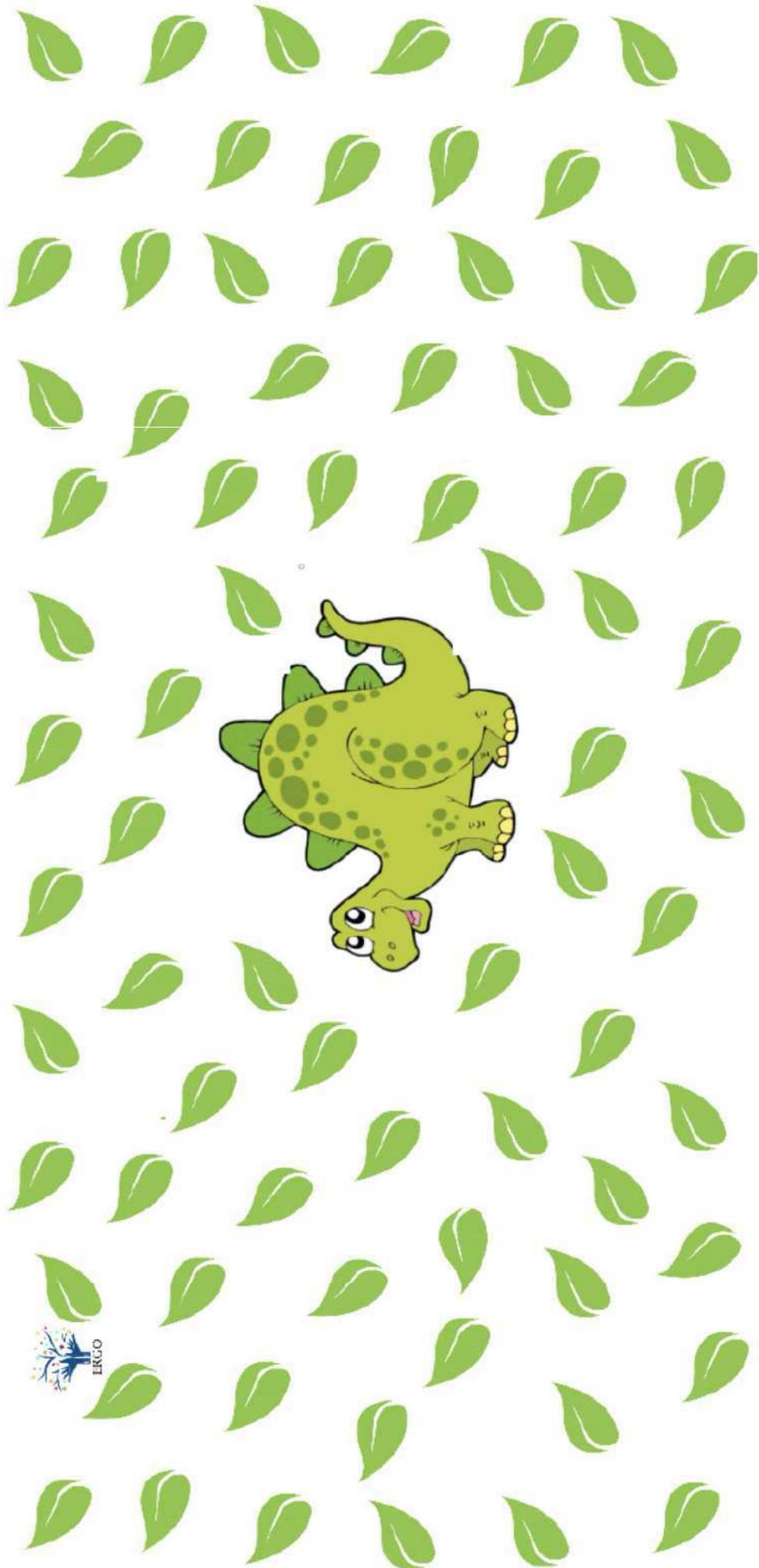
Activité proposée par Emeline KIENZ, FB : *Cabinet Ergo EK (67)*

- 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)

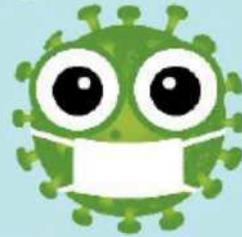


Virus en pâte à modeler

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

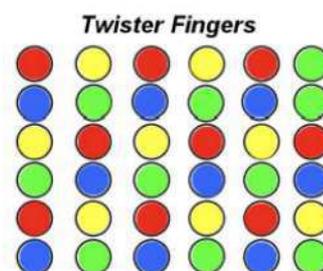
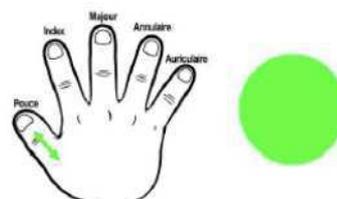
Activité proposée par Blandine BOUCHER, FB : *Blandine Boucher Ergothérapeute*

- 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 + :

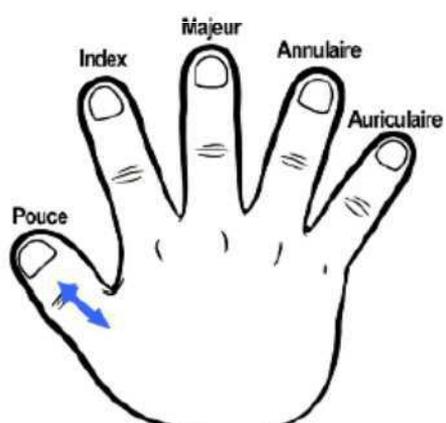
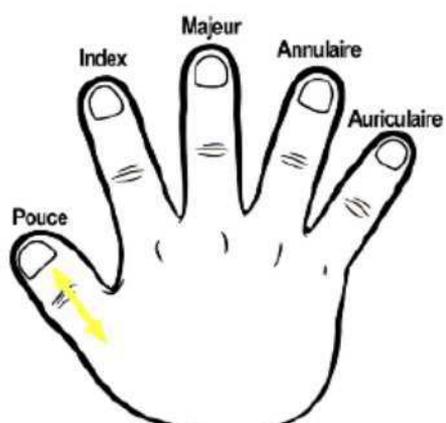
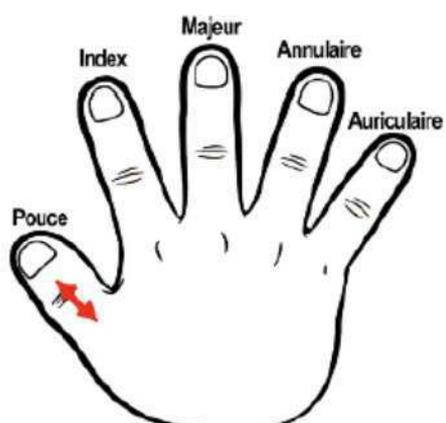
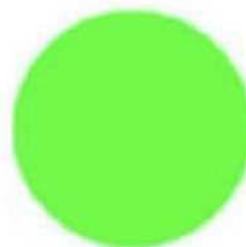
- Ludique
- Sollicite différentes capacités :
 - Attention et concentration
 - Apprentissage
 - Double tâche
 - Motricité fine
 - Dissociation
 - Coût faible
 - Facile à réaliser et à mettre en place
 - Adaptabilité

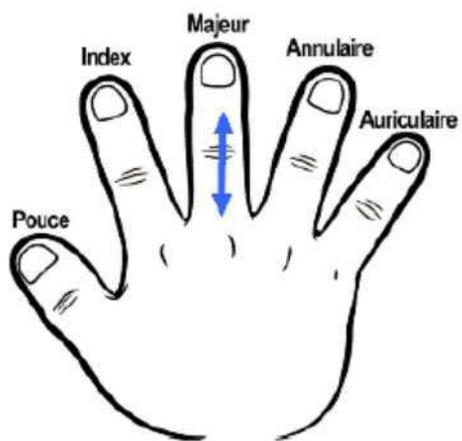
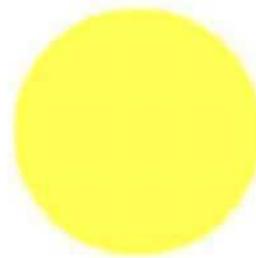
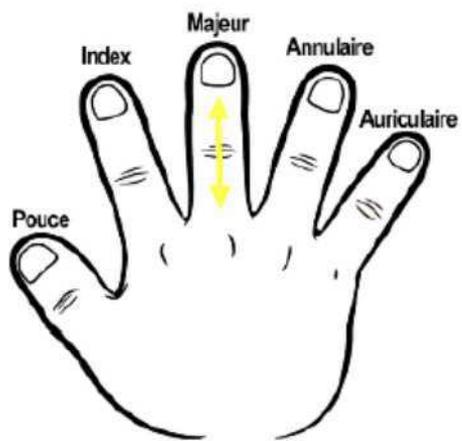
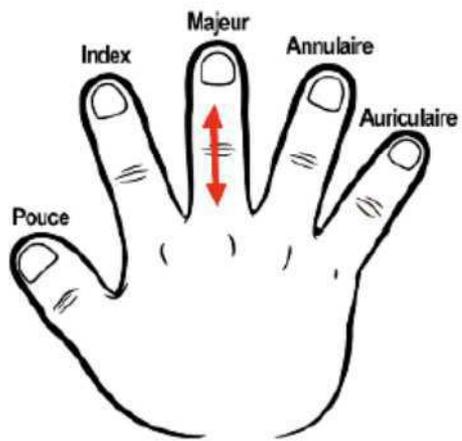
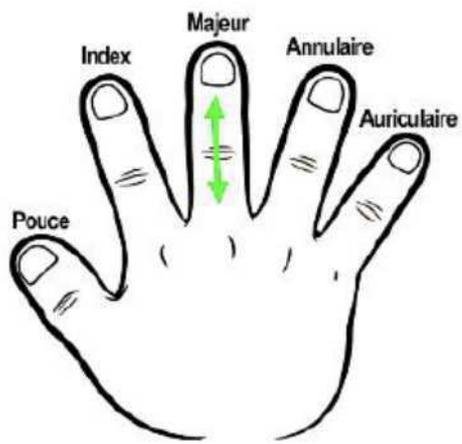


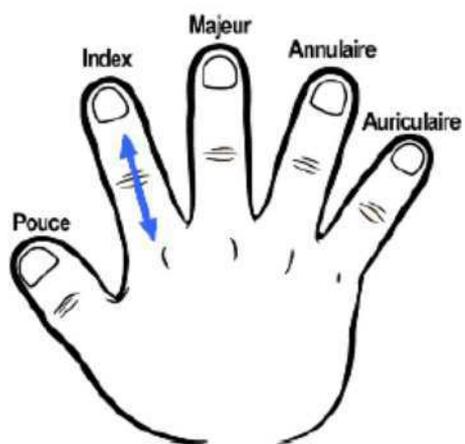
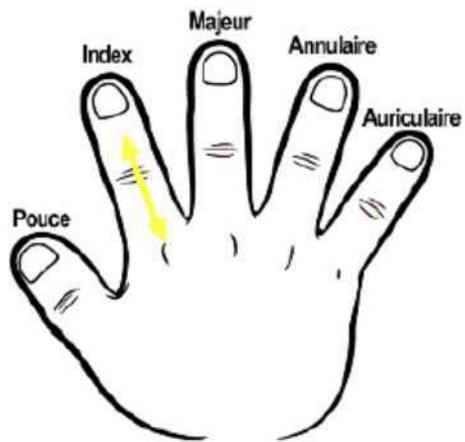
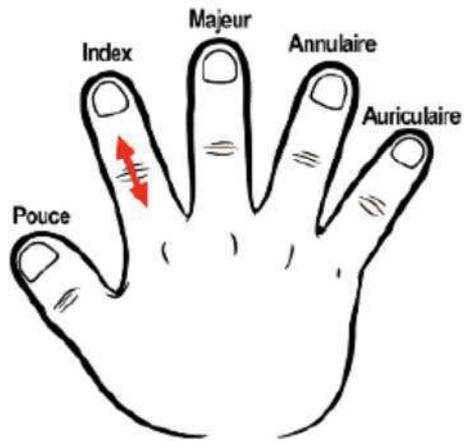
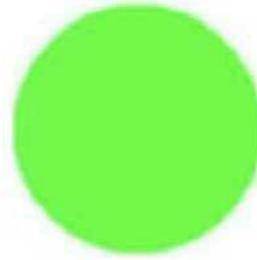
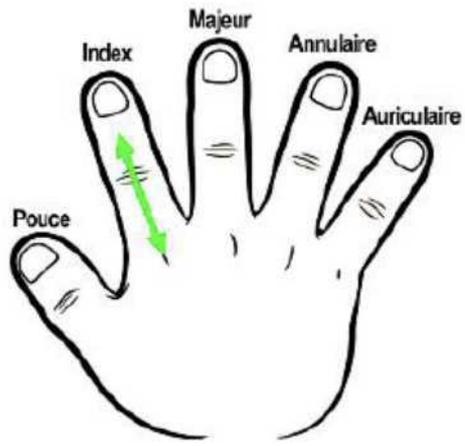
- Évolutions possibles :

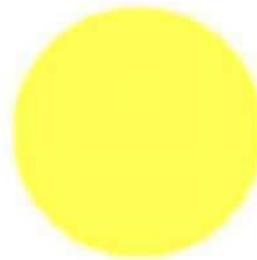
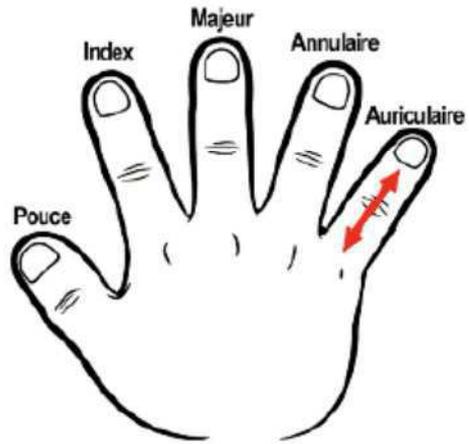
- Créer le jeu avec l'enfant (permet de solliciter d'autres compétences : découpage des étiquettes, coloriage des cercles, utilisation du compas, organisation sur ordinateur...)
- Varier les règles : se concentrer sur une seule main, les deux, une puis l'autre, jouer à plusieurs...
- Travailler la motricité 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>

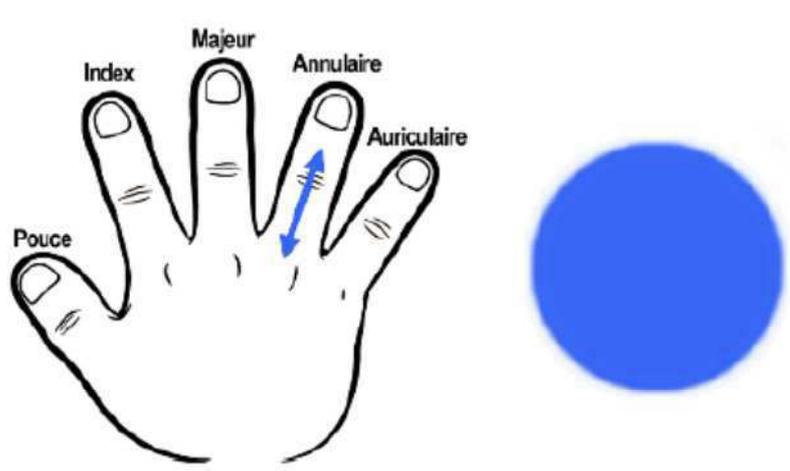
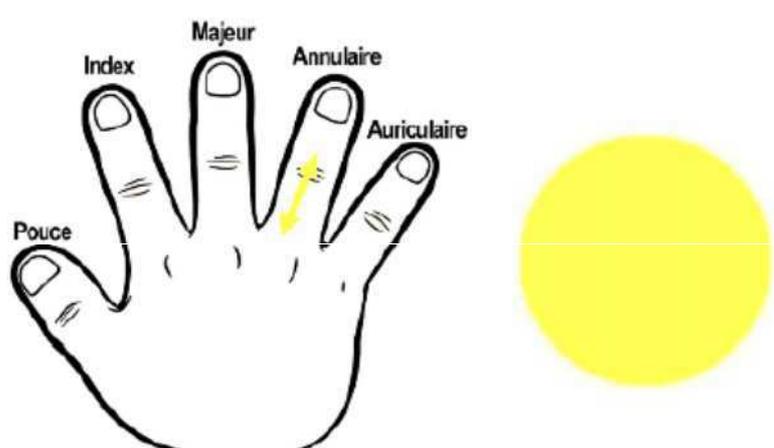
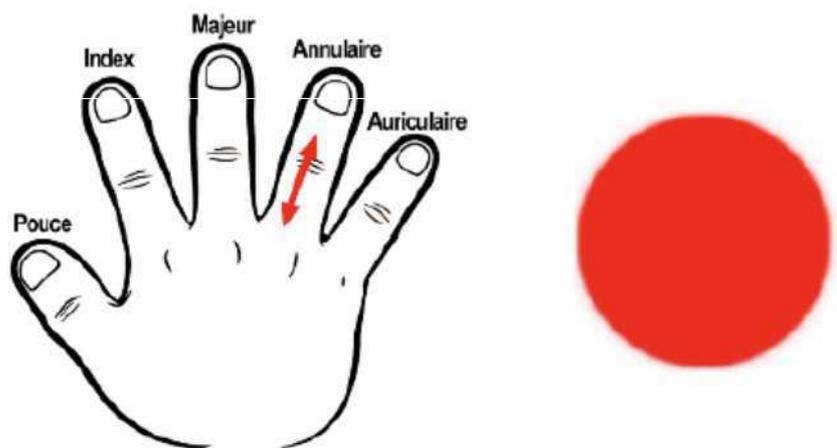
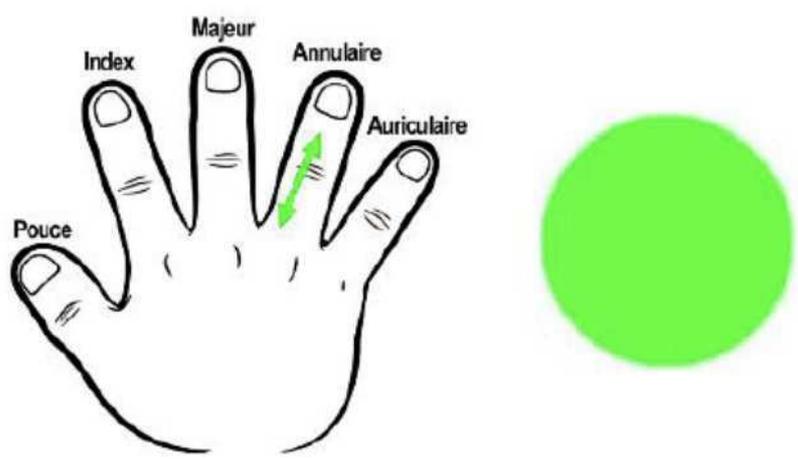
- Étiquettes à découper :



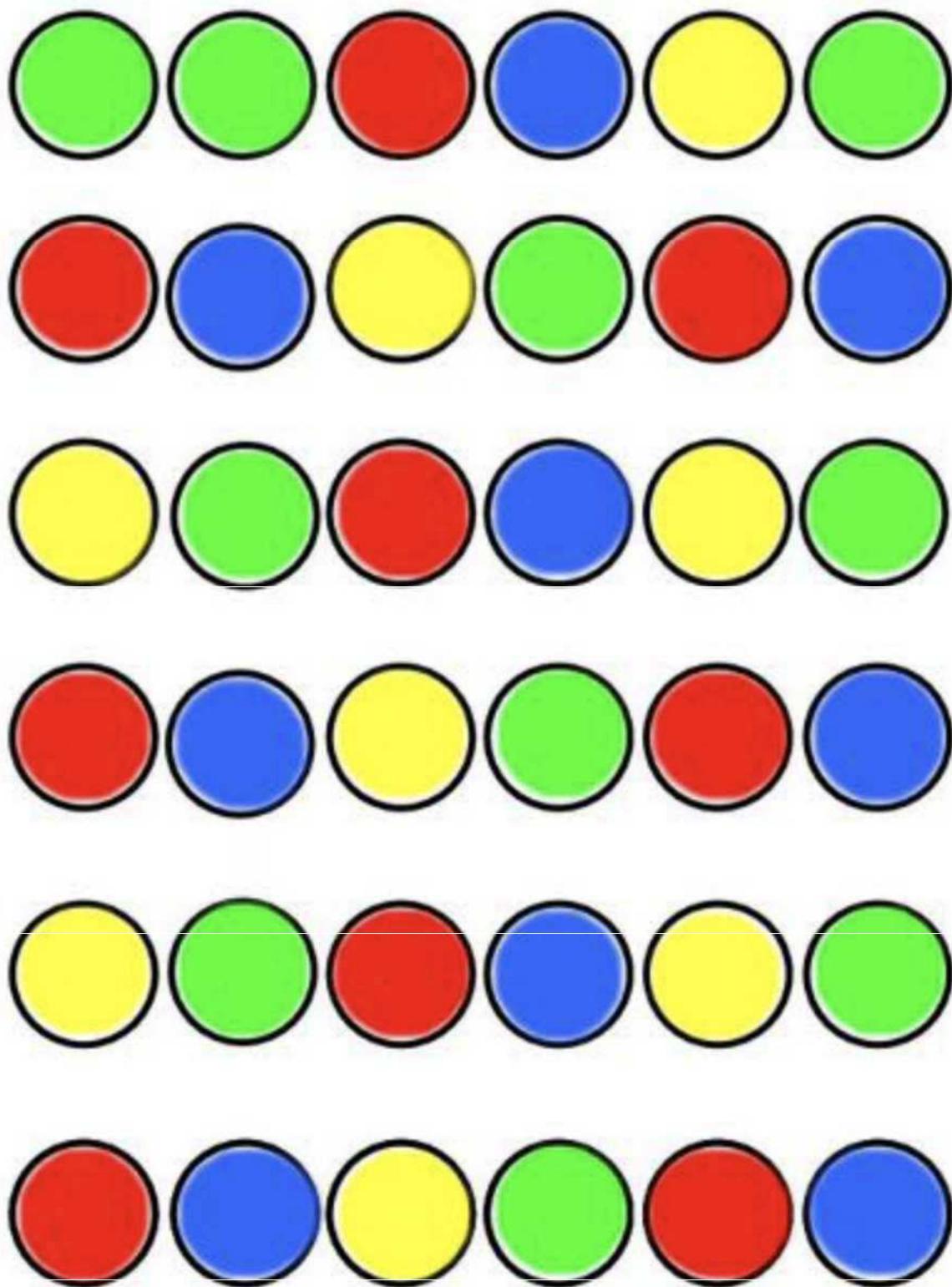








Twister Fingers



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

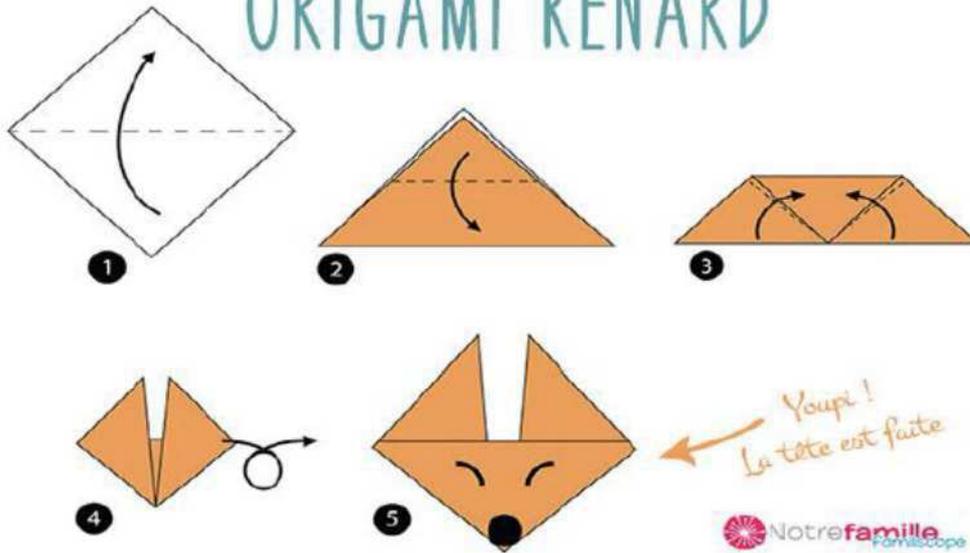


Origami

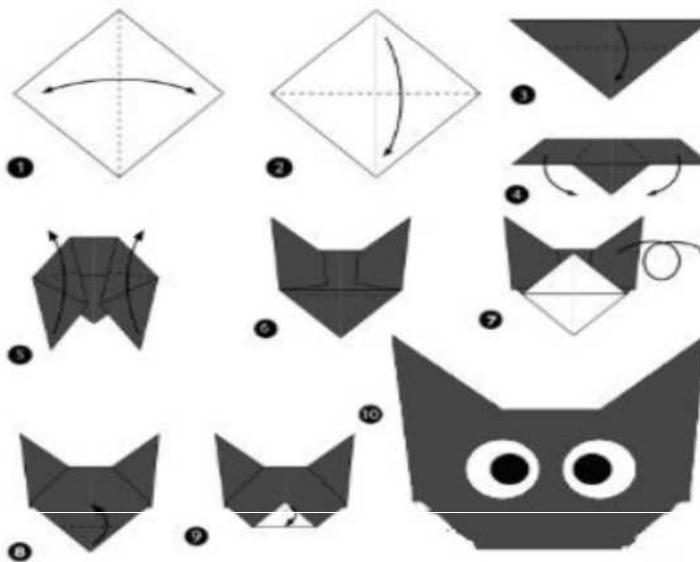
Ce jeu va t'aider à travailler la dissociation des doigts et à développer ta planification

Activité proposée par Julie PANNIER

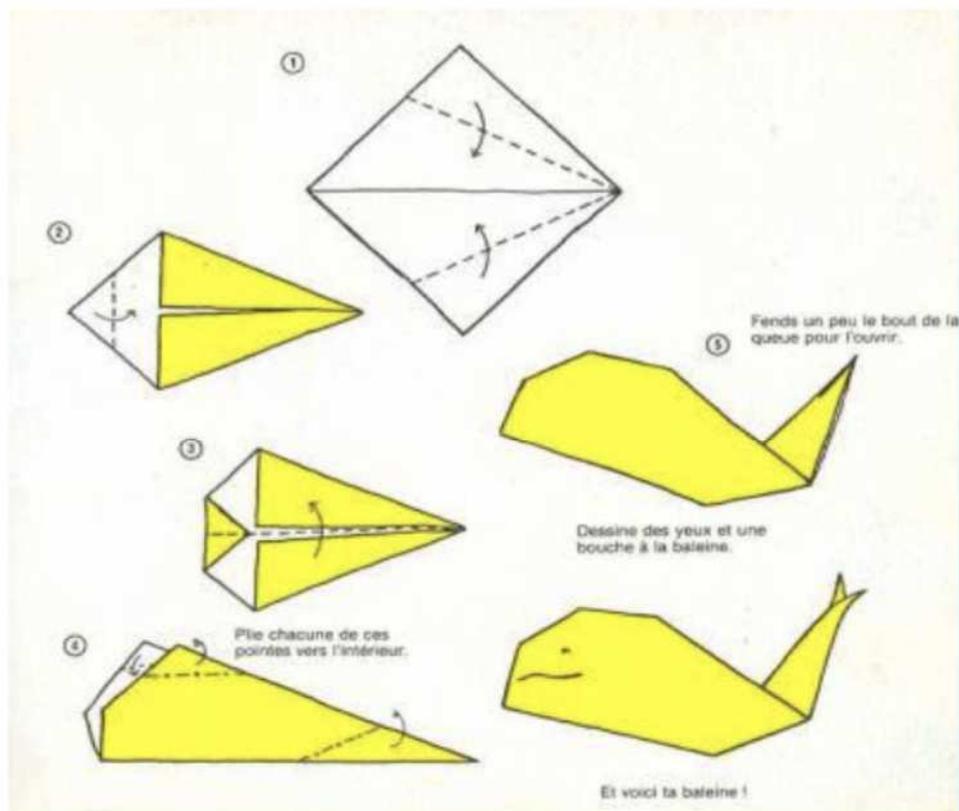
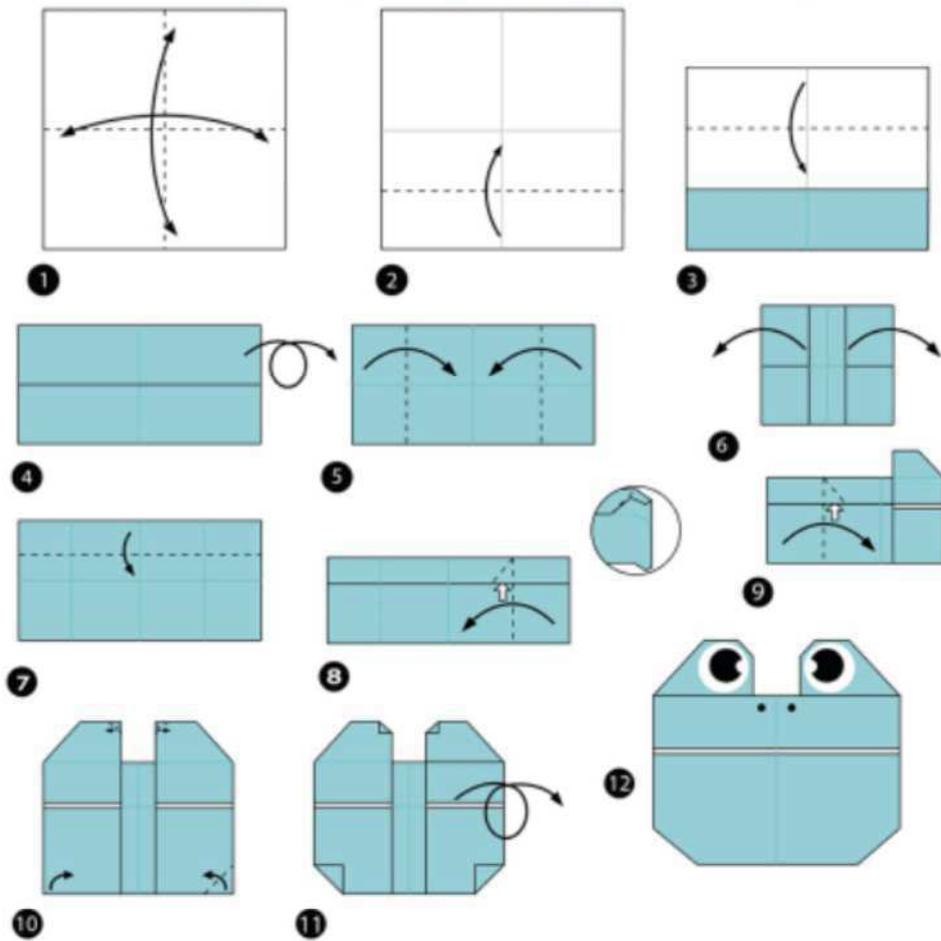
ORIGAMI RENARD



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=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.

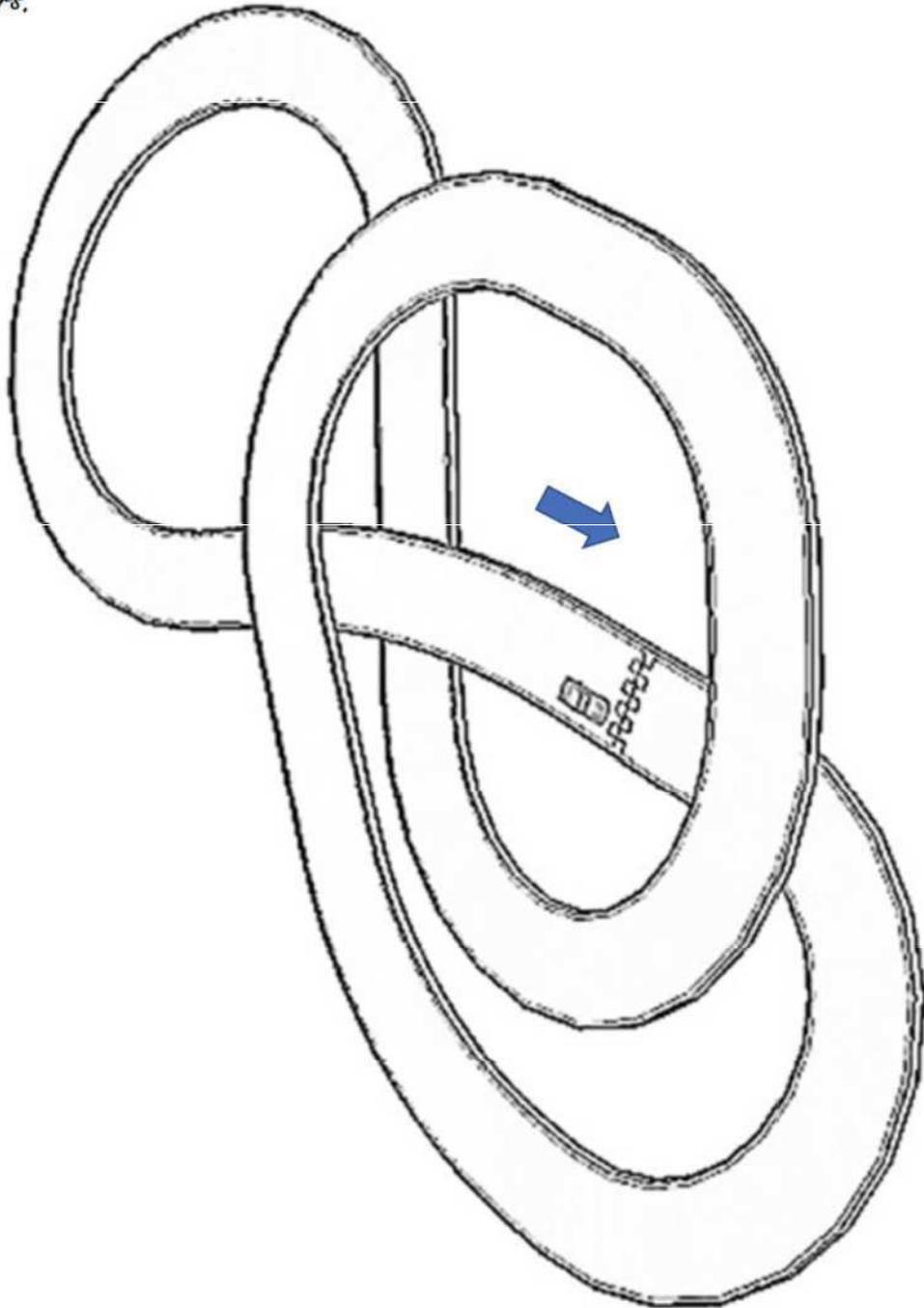


N'oublie pas les exercices de la dernière fois...deux billes à faire tourner dans la main ! 1min de cet exercice et on se retrouve page suivante.



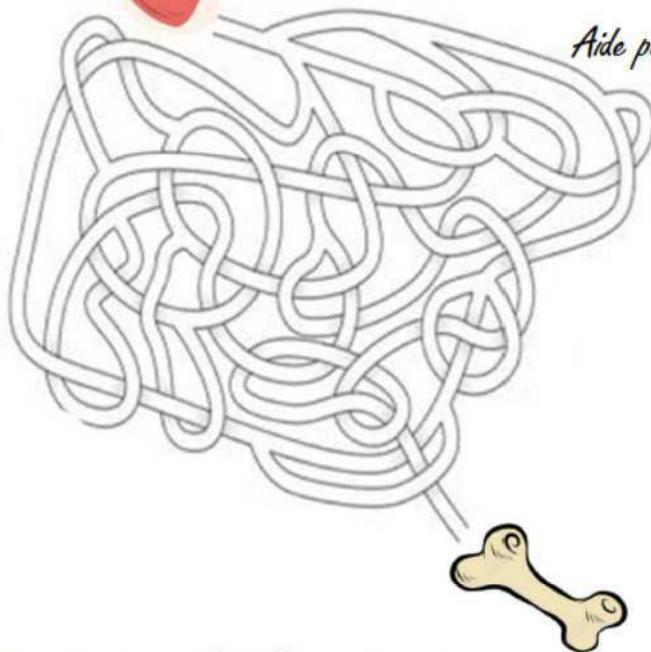


*en route pour ce super circuit, pose bien ta main et glisse sur le circuit, fait 3
tours.*

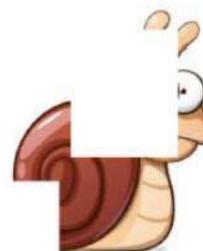




Aide poggy à atteindre l'os.



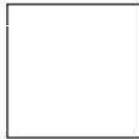
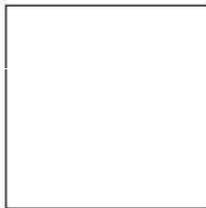
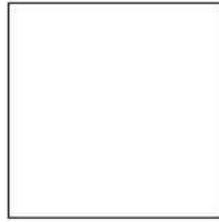
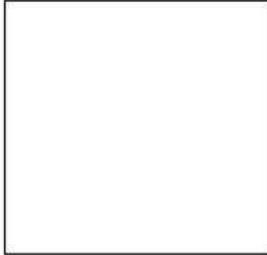
Merci ! maintenant retrouve la balle parmi ces images :



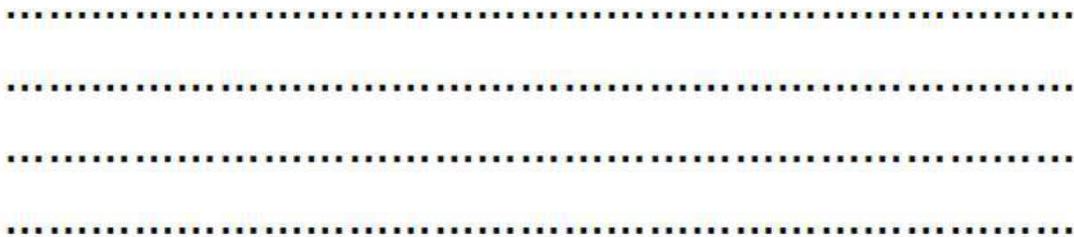
dis moi ce que tu vois en plus de la balle :



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 :

u u u

o o o

o o o

le le

jel jel

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

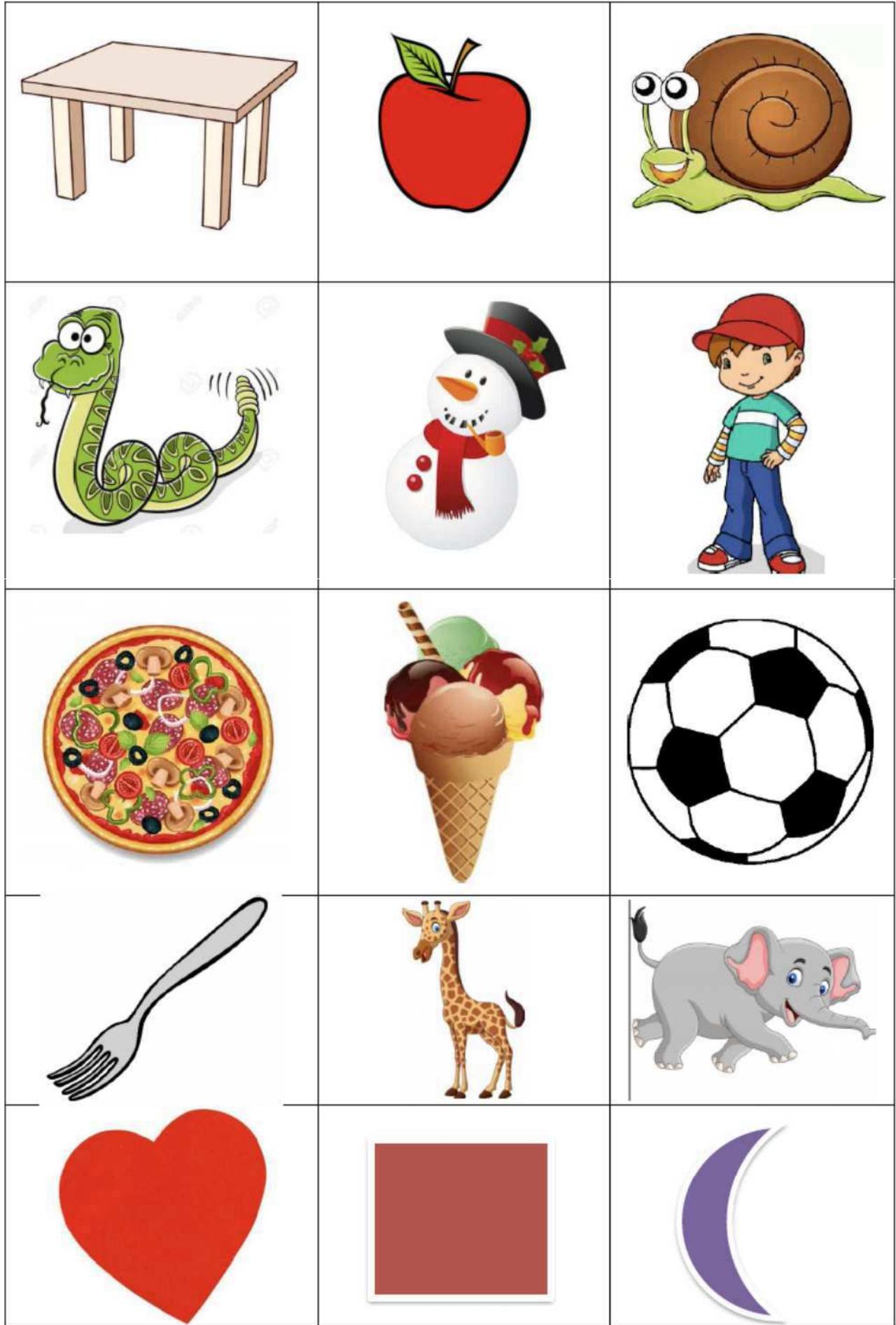
Activité proposée par Michelle MARIN

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>



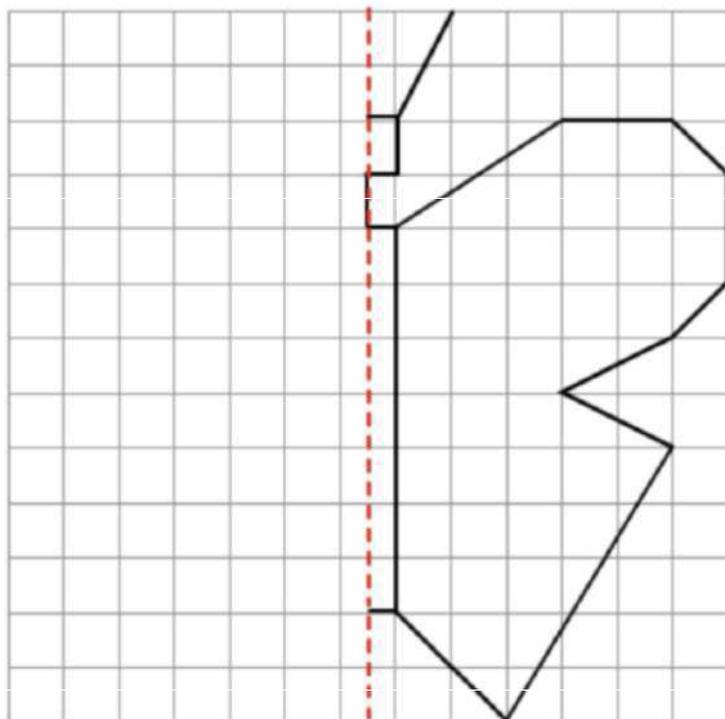
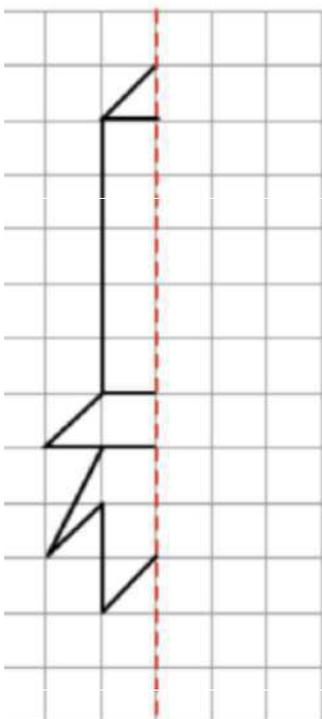
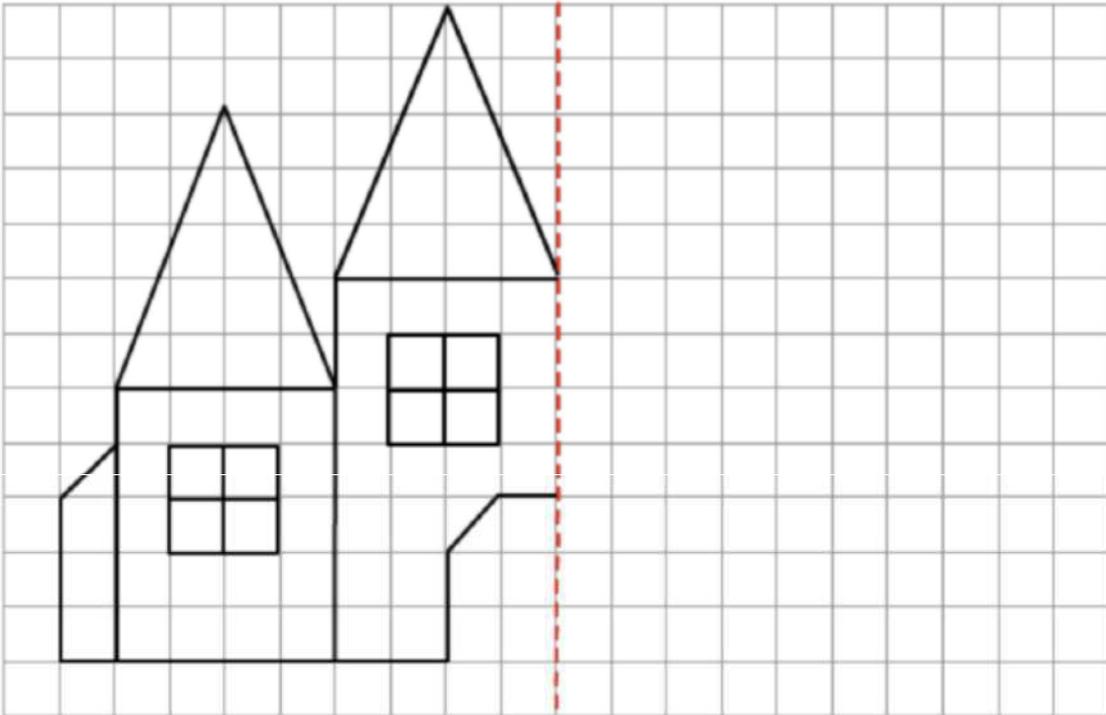
VISUO-
SPATIAL

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

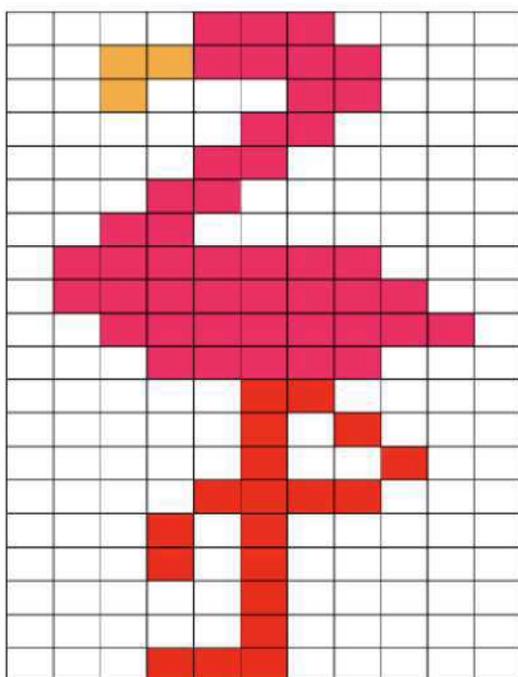
Reproduire des Pixel Art demande de bons repérages visuo-spatiaux !

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

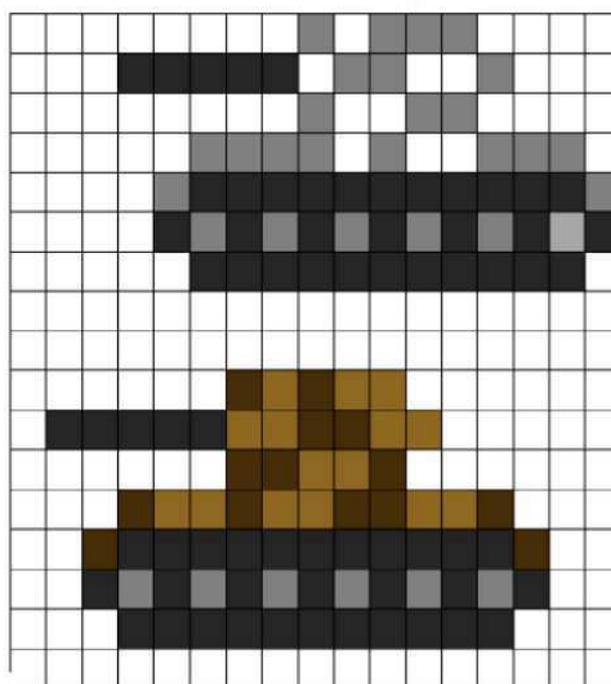
- Présentation :

- 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

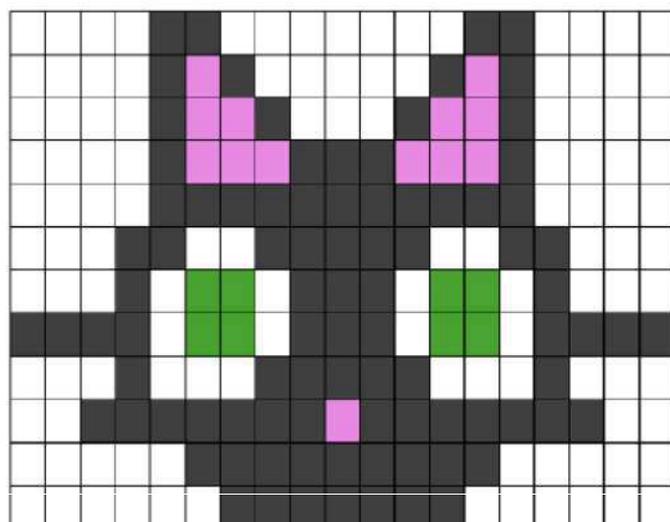
Le flamand rose : 11 colonnes et 20 lignes



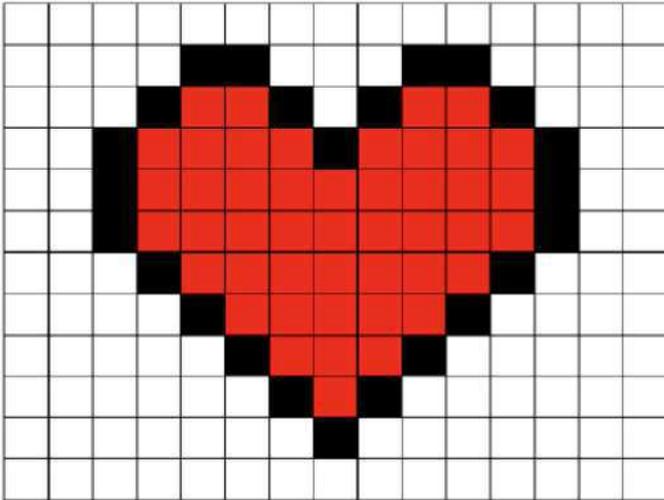
Les tanks : 17 colonnes et 17 lignes



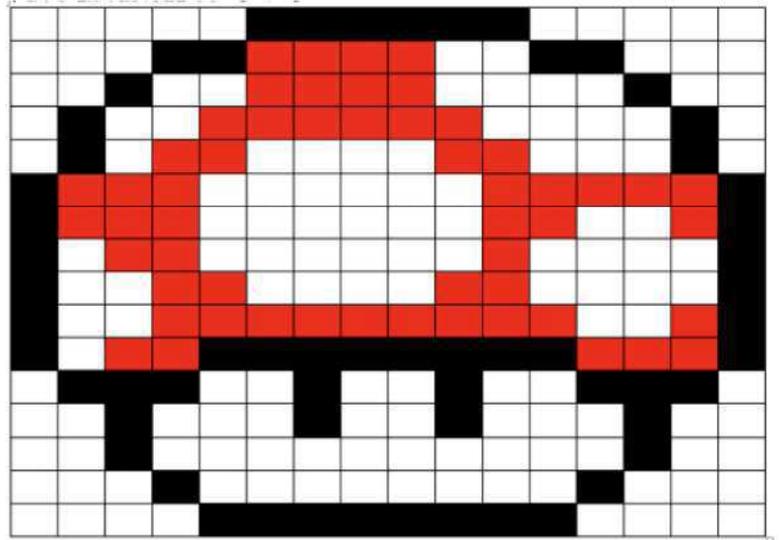
Le chat : 19 colonnes et 12 lignes



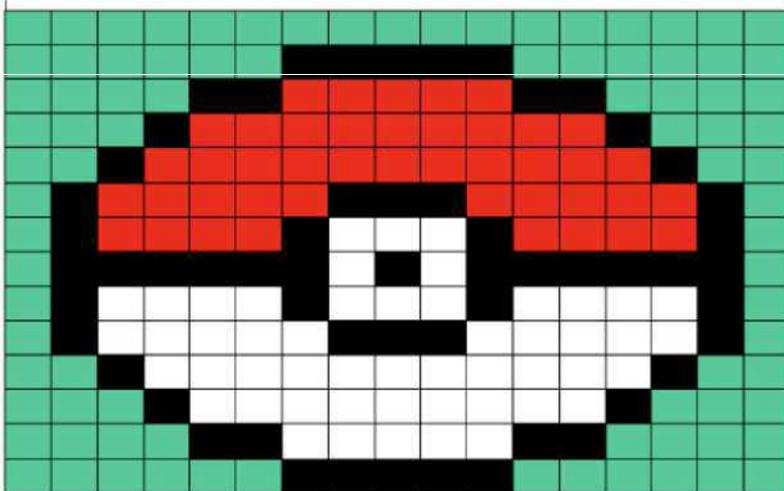
Le cœur : 15 colonnes et 12 lignes



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													