

Livret d'activités visant à favoriser le développement de la motricité globale et fine



Ce livret constitue une banque d'activités qui a été réalisée pour offrir des idées aux parents et aux enseignants afin de s'amuser simplement et différemment avec les enfants tout en développant leur motricité globale et fine.

Un grand nombre d'activités se retrouve dans le livret, mais il ne s'agit pas d'un programme d'exercices à suivre à la lettre. Il s'agit plutôt d'idées d'activités à utiliser à divers moments avec les enfants pour s'amuser. Exploitez celles qui vous plaisent davantage à vous et aux enfants et n'hésitez surtout pas à vous inspirer de ces idées pour créer de nouvelles activités.

Ayez du plaisir à découvrir les diverses activités...



ACTIVITÉS COUP DE COEUR



Ce symbole se retrouve à divers endroits dans les pages suivantes. Il indique des activités coup de cœur pour leur simplicité et leurs bienfaits auprès des enfants. Elles constituent donc un bon point de départ dans l'utilisation de ce livret.

Motricité globale

Elle constitue une base majeure dans le développement de l'enfant. Elle sollicite principalement les grands muscles du corps et assure le contrôle du corps en mouvement et au repos. Elle est préalable à l'établissement d'habiletés plus complexes, telles que l'écriture, la lecture, compter...

ACTIVITÉS AU SOL

Le bateau



1. S'asseoir au sol.
2. Lever les bras dans les airs afin de hisser les voiles du bateau (l'image n'illustre pas bien cette étape).
3. Au signal, décoller les pieds du sol et maintenir la position en équilibre sans bouger.
4. Lorsque la fatigue s'installe, reprendre la position initiale, se reposer et recommencer.

L'avion



1. S'allonger sur le ventre au sol, jambes droites, l'une contre l'autre.
2. Tendre les bras à la hauteur des épaules et maintenir les mains et les doigts ouverts.
3. Au signal du décollage, lever la tête, les bras et la poitrine tout en décollant les jambes du sol à partir des hanches et des genoux. Les cuisses ne touchent plus le sol.
4. Garder les jambes droites, regarder droit devant et ne pas bouger. Le pilote doit bien voir où il va!
5. Maintenir la position environ 20 secondes en comptant à voix haute ou en chantant une comptine.

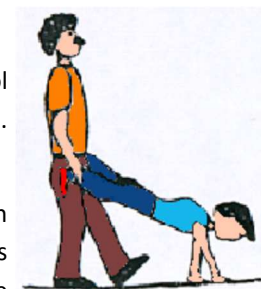


La brouette



1. L'enfant met ses mains en appui au sol alors que le parent le tient par les hanches.
2. Au signal, l'enfant marche sur les mains.

Lorsque l'enfant réussit bien l'exercice et tient son dos bien droit, refaire l'activité en le tenant de plus en plus bas sur les jambes, sans que l'enfant arque son dos.



Alternatives

- Faire ramasser des objets à l'enfant avec une main et les déposer dans des contenants.
- Parcourir un circuit à obstacles.
- Faire une course en s'assurant que l'enfant maintienne une position adéquate.
- Déposer un objet léger sur son dos qu'il doit transporter d'un endroit à un autre.

Le crabe

1. S'asseoir au sol, les jambes fléchies et les mains appuyées au sol derrière les hanches.
2. Au signal, soulever les fesses du sol.
3. Tenir le plus longtemps possible.



Alternatives

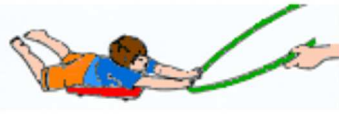
- Faire une course en se déplaçant par en avant, par en arrière ou encore de côté.
- Parcourir un circuit à obstacles.
- Déposer un objet léger sur le ventre de l'enfant lorsqu'il se déplace dans cette position.
- Se mettre face à un ami, dégager un pied du sol et s'appuyer pied contre pied avec la personne placée devant soi.
- Jouer au soccer avec des amis dans cette position.

L'équilibriste

1. L'enfant s'assoit en indien face à un ami ou un parent qui est dans la même position. Les deux personnes sont très rapprochées afin qu'elles puissent appuyer leurs mains les unes contre les autres, à la hauteur des yeux. Les coudes doivent être fléchis.
2. Au signal, les deux personnes poussent l'une contre l'autre, en main tenant le dos bien droit, afin d'exercer leurs muscles et de maintenir la position en équilibre.

Souque à la corde

1. L'enfant est couché face à son parent au sol tout en agrippant une corde qui est fixée de chaque côté d'une pièce.
2. Au signal de départ, les deux personnes doivent avancer en tirant sur la corde fin d'atteindre le mouchoir qui est fixé à mi-chemin sur celle-ci.



La planche à roulettes

L'enfant se couche sur le ventre sur une planche à roulettes et il se propulse en utilisant les mains.

Alternatives

- Se déplacer dans un circuit et contourner des obstacles.
- Jouer à la tag alors que l'enfant sur la planche à roulettes doit tenter de toucher les amis qui se déplacent d'une manière spécifique, par exemple sur le ventre, à quatre pattes, etc.
- L'enfant tire sur une corde fixe ou sur un cerceau afin d'avancer.

Le tapis volant

L'enfant s'assoit ou se couche sur le ventre sur une serviette ou une couverture placée au sol et s'amuse à tirer sur une corde, qui est tenue par un parent ou encore attachée à un endroit, afin d'avancer.

Alternative

Promener l'enfant en tirant la corde, et ce, dans différentes directions afin de lui faire vivre diverses sensations dans l'espace.

La marche des animaux



Le lion

1. Se mettre à quatre pattes au sol.
2. Se déplacer en avançant le côté droit (main et pied), et par la suite le côté gauche (main et pied) dans cette position.



Le zèbre

1. Prendre la position quatre pattes avec appui sur les mains et les pieds seulement.
2. Ruer les pieds vers l'arrière un à la fois ou les deux simultanément.



Le singe

1. Prendre la position accroupie.
2. Avancer dans cette position en se grattant sous les bras.



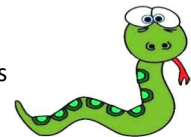
Le crabe

1. S'asseoir au sol, les jambes fléchies et les mains appuyées au sol derrière les hanches.
2. Au signal, soulever les fesses du sol et se déplacer en avançant, en reculant ou de côté.



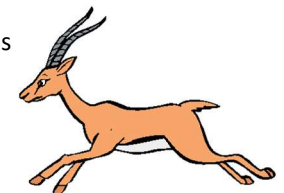
Le serpent

1. Se coucher sur le ventre au sol.
2. Se déplacer en propulsant avec les mains et les pieds (ramper).



La gazelle

1. Prendre la position quatre pattes avec appui sur les mains et les pieds seulement.
2. Avancer les mains en même temps, puis les pieds, puis les mains, ainsi de suite.



Le sphinx

1. Se coucher sur le ventre au sol, les coudes alignés avec les épaules.
2. Soulever le tronc du sol et maintenir les mains à plat sur le sol.
3. Maintenir la position le plus longtemps possible.

Quatre pattes

L'enfant se déplace à quatre pattes, et ce, dans diverses situations.



Alternatives

Se déplacer dans un circuit, contourner des obstacles, circuler dans des endroits restreints.

Reprendre l'activité en positionnant un objet léger sur le dos de l'enfant.

Jouer à la tag.

SAUTS

Trampoline

L'enfant s'exerce à faire divers sauts sur le trampoline (saut écart, sur les genoux, sur les fesses, sur le dos, etc.)



Imitation des animaux sauteurs

L'enfant se déplace en imitant des animaux, tels que le lapin, la grenouille et le kangourou.

Alternatives

Sauter sur le rythme de la musique et faire la statue lorsque celle-ci s'arrête.

Faire des courses.

Bondir à l'intérieur de cerceaux.

Ballon sauteur



L'enfant utilise un ballon sauteur pour se déplacer en position assise tout en tenant solidement la poignée.

Alternatives

Circuler dans un circuit, contourner des obstacles.

Sauter sur le rythme de la musique et faire la statue lorsque celle-ci s'arrête.

Jeu de marelle

Tracer à la craie un jeu de marelle, l'enfant s'exerce à sauter sur un pied et sur deux pieds en alternance.



La fuite aux serpents

1. Deux personnes se placent au sol et tiennent un bout de corde.
2. Au signal, elles agitent la corde comme un serpent. L'enfant doit sauter sans se faire toucher par le vilain serpent.

Le saut en hauteur

L'enfant saute pieds joints par-dessus une corde qui est tendue au-dessus du sol. Varier la hauteur selon les capacités de l'enfant.

Le skieur

L'enfant saute pieds joints de part et d'autre d'une ligne au sol.

Alternative

Refaire l'activité sur un pied lorsque l'enfant la maîtrise bien à deux pieds.

ROULADES

L'enfant s'exerce à faire des roulades sur différentes surfaces, par exemple sur le lit, sur le gazon, dans la piscine, etc.



JEUX DE BALLONS

Les jeux de ballons sont très nombreux et permettent d'exercer diverses habiletés. Différents types de ballons et de balles peuvent être utilisés selon les capacités de l'enfant à lancer et attraper. Varier la grosseur, la forme et la texture du ballon ou des balles. Un ballon mou et gros est plus facile à attraper qu'une balle ou un ballon dur.

Ballon berceau

1. L'enfant se couche sur le dos au sol, les genoux pliés.
2. Maintenir le bassin ainsi que les pieds au sol et relever la tête et les épaules afin de lancer le ballon à son parent qui se tient devant lui.

Ballon bedon

1. Se coucher sur le ventre au sol, face à l'enfant.
2. L'enfant lance ou fait rouler un ballon à la personne placée devant lui et l'attrape par la suite.

Alternative

Utiliser des rouleaux à pâte pour pousser le ballon vers la personne devant soi.

Gant velcro

Il sera plus facile pour l'enfant de se pratiquer à attraper avec ce type de raquette.

Botter

L'enfant s'exerce à botter le ballon à son parent ou à atteindre une cible (but, image, objet).



Attraper un ballon requiert une bonne perception de son corps et de l'espace pour anticiper la trajectoire et se déplacer pour être au bon endroit au bon moment. Une bonne coordination œil-mail est requise pour suivre le ballon des yeux et coordonner les deux mains pour l'attraper. Pour lancer le ballon, je dois avoir un bon contact visuel avec la cible, être capable de le maintenir, coordonner le mouvement de mes bras et le relâcher le ballon au bon moment.

BICYCLETTE

Vélo stationnaire

1. S'asseoir au sol, mettre les mains dans les airs, comme pour tenir un guidon de vélo.
2. Au signal, lever les pieds du sol, les positionner sur les pédales imaginaires puis on pédale en maintenant l'équilibre. En cas de difficulté à maintenir l'équilibre, l'enfant peut déposer ses mains au sol derrière lui.

Tandem

1. Deux enfants se couchent sur le dos au sol, pieds contre pieds bien appuyés.
2. Au signal, pédaler.

Alternatives

Ajouter le jeu des lumières; à rouge, on arrête, à jaune, on ralentit et à vert, on va rapidement. Donner un signal pour changer le sens de pédalage.

La bicyclette est une activité qui exerce plusieurs habiletés dont le tonus musculaire du tronc qui est nécessaire pour bien se tenir sur la selle, la coordination des bras et des jambes pour le contrôle du guidon et les pédales, l'attention visuelle ainsi que l'équilibre afin d'être en mesure de bien se diriger.



CORDE À DANSER

Berceau

Deux personnes tiennent les poignées de la corde à danser et font un mouvement de va-et-vient en demi-cercle au sol. L'enfant doit sauter par-dessus la corde.

Moulinet

L'enfant ou le parent est accroupi ou a un genou au sol. Il tourne la corde au-dessus de sa tête comme un lasso alors que l'autre personne saute par-dessus la corde.



La corde à danser est bonne activité qui demande de la planification motrice, alors que les bras et les jambes doivent être bien coordonnés afin de sauter au bon moment. Elle permet aussi d'exercer la dissociation des bras par l'exécution de mouvements circulaires et linéaires.

MODULES DE JEUX

Balçoire

À cheval: L'enfant embarque de côté sur la balançoire et tente de se balancer. Il peut s'exercer à aller chercher des objets placés sur les côtés au sol.



La tête en bas: Cette position permet à l'enfant de vivre des stimulations différentes dans l'espace.

Sur le ventre: Cette position permet d'exercer les muscles du dos, du cou et de la tête.

Trapèze, anneaux

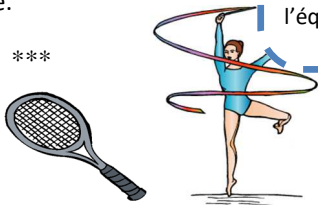
Encourager l'enfant à expérimenter ces structures, à y grimper et à s'y suspendre.

Les modules de jeux permettent à l'enfant de vivre différentes expériences sensorielles, d'exercer les muscles du haut et du bas du corps, de travailler la coordination motrice ainsi que l'équilibre.

JEUX DE RAQUETTE

Ruban rythmique

L'enfant agite le ruban en faisant de grands mouvements variés qui sont nécessaires pour les jeux de raquette.



Balloneminton

L'enfant et son parent s'installent l'un en face de l'autre et s'échangent la ballonne en la frappant avec une raquette.



Alternative

Si l'activité est trop difficile, utiliser d'abord les mains pour s'échanger la ballonne.

Le pendule

L'enfant frappe une ballonne suspendue au plafond, comme un pendule, à chaque moment qu'elle redescend devant lui.

Motricité fine

Réfère à la motricité du membre supérieur (épaule, coude, poignet, doigts) et aux habiletés de manipulation dans la main. Elle fait appel à la stabilité des grands muscles, des petits muscles et à la perception pour guider le mouvement dans l'exécution de tâches.



Voici des suggestions d'adaptations et d'activités pour exercer les habiletés préalables à l'écriture qui prépareront l'enfant aux tâches de graphisme (coloriage, tracé, dessin, écriture).

Afin d'augmenter la force aux épaules et le positionnement de l'avant-bras, du poignet et des doigts

Varié les positions lors des activités



À la vertical

Au sol (position du sphinx)

Plan incliné (cartable)

Sous une chaise, une table (couché sur le dos)



Colorier, lire, jouer à la pâte à modeler, jouer à un jeu de société, jouer au ballon au sol.

Colorier en prenant appui au mur, sur le dos d'un ami, sous une chaise/table en collant la feuille sous celle-ci.

Colorier, écrire dans les miroirs/fenêtres avec des crayons prévus à cet effet.

Afin d'augmenter la force aux épaules et la coordination plus globale

Le chef d'orchestre

1. Un enfant se tient debout, face à son parent/ami.
2. L'un est désigné le chef d'orchestre et doit produire des mouvements que la personne face à lui doit reproduire avec une **banderole rythmique**. Inverser les rôles.

Le bâton magique

Encourager l'enfant à utiliser un bâton pour écrire et dessiner sur diverses surfaces, par exemple dans le carré de sable, dans la neige, dans le gravier, sur la plage, dans l'eau, etc.



Craies/Crayons pour fenêtre

Utiliser des craies de rue/crayons pour fenêtre pour faire des dessins et pour écrire.



La murale

L'enfant se tient debout devant un tableau ou une grande feuille installée au mur. Encourager l'enfant à y faire des dessins, à y tracer divers types de lignes, des lettres, des formes d'un bout à l'autre de la feuille ou dans une certaine zone du tableau, et ce, avec de grands mouvements.

Alternatives

Installer des marques au sol pour que l'enfant y appose ses pieds. Cela l'incitera à faire de grands mouvements avec son bras et non avec son corps.

Refaire l'activité en variant les médiums; crayons divers, couleurs différentes, peinture digitale, craie, pinceau, doigt dans de la crème à barbe étendue dans un miroir, etc.

Afin de faciliter la dissociation du poignet

Coloriages avec flèches

L'enfant colore un dessin en suivant le sens des flèches qui ont préalablement été tracées dans les différentes aires de l'image à colorier. Il ajuste donc son poignet et ses doigts en fonction des mouvements horizontaux \leftrightarrow , verticaux $\downarrow \uparrow$, diagonaux $\swarrow \nearrow \searrow \nearrow$ et en cercle \cup et ce, sans bouger la feuille.



Alternative

Coller la feuille sur la table pour éviter que l'enfant la bouge lors du coloriage.

Comptine du réveil matin des poignets

1. S'asseoir au sol, s'accroupir afin d'appuyer les avant-bras sur les cuisses. Les mains doivent être dégagées pour exécuter les différents mouvements.
2. Cric-Cric-Cric, il faut remonter le réveille matin en faisant le mouvement de tourner une clé dans une serrure.
3. Tic-Tac-Tic-Tac, le temps s'écoule, faire des mouvements alternés des poignets de haut en bas tout en suivant le rythme du tic-tac. Seuls les poignets bougent. Faire 10 à 15 répétitions.
4. Dringggggg, le réveille sonne, placer les coudes en appui sur les cuisses, les mains pointant vers le plafond et faire pivoter rapidement les mains sans bouger les avant-bras.



Écraser la pomme

L'enfant joint les mains ensemble, en position de prière, et doit les presser comme pour écraser une pomme qui se tiendrait entre celles-ci. Maintenir 10 secondes.

Le tordeur

L'enfant fait le geste d'essorer un linge humide (flexion/extension des poignets) en gardant les coudes appuyés sur une table ou sur ses cuisses. Répéter 10 fois.

Afin de préparer la main et les doigts

Les feux d'artifice

L'enfant ferme les poings bien fermement, puis écarte les doigts d'un coup, comme une explosion de feux d'artifice. Recommencer 10 fois.



Le spectacle de marionnettes



L'enfant utilise des marionnettes à doigts afin de créer des histoires et des aventures avec plusieurs personnages qu'il dépose sur chacun de ses doigts ou sur certains d'entre eux.

Encourager l'enfant à presser divers objets

L'arroseur

Encourager l'enfant à utiliser un **vaporisateur** lors de la période du bain, pour arroser les plantes, pour effacer un tableau, pour nettoyer les vitres, pour jouer, pour se rafraîchir, etc.



La main de Hulk

L'enfant presse une balle anti-stress ou de la **pâte à modeler** le plus fort possible.

Alternative

Demander à l'enfant de presser la pâte à modeler avec des consignes précises, par exemple un gros morceau avec toute la main, un petit morceau sur le bout des doigts entre le pouce et l'index, le pouce et le majeur, le pouce et l'annulaire, etc.

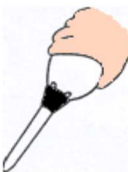
Le porteur d'eau

1. Placer deux seaux d'eau, l'un vide et l'autre rempli d'eau, à une distance d'environ 5 mètres.
2. Les enfants doivent à tour de rôle remplir l'**éponge** d'eau, se rendre à l'autre seau le plus rapidement possible et vider l'éponge en la servant le plus fort possible.



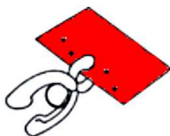
Alternative

Faire le jeu en formant deux équipes qui s'affronteront.
Faire une guerre d'eau avec des éponges.



Le scientifique

À l'aide d'une poire à sauce, utilisée en cuisine, l'enfant s'amuse à transvider de l'eau d'un contenant à un autre et à faire des mélanges d'eau colorée comme dans un laboratoire.



La souris grignoteuse

À l'aide d'un poinçon, l'enfant fait des trous aléatoirement sur une feuille ou sur les lignes qui forment le contour d'une image.

Alternative

L'enfant peut, par la suite, enfiler une corde ou un bout de laine dans les trous qu'il a créé autour de l'image.

Encourager l'enfant à pincer divers objets

Les pinces

L'enfant utilise divers types de pinces (**pince à spaghetti**, à salade, à glace, à épiler, etc.) afin de ramasser des petits objets, tels que des perles, des petites boules de papier d'aluminium, des ouates, des pompons de laine, des guimauves, des raisins secs et les mettre dans des contenants.



Le crocodile

Remettre une **épingle à linge** à l'enfant et lui demander de l'ouvrir en pesant dessus avec le pouce et l'index (si cela est trop difficile s'aider du majeur).
Ramasser des petits objets (macaronis, raisins secs, céréales) afin de nourrir le crocodile et les déposer dans un petit contenant. Autant que possible, garder une belle ouverture entre le pouce et l'index (forme de «O»).

Toupies

Encourager l'enfant à jouer avec des **toupies**.



L'enclos à animaux

L'enfant ouvre des **épingles à linge** et les accroche sur le rebord d'une boîte afin de créer un enclos pour les animaux.



Les signaux indiens

L'enfant imite les mouvements demandés avec ses doigts.



Le lapin: faire un signe de «peace».

La chauve-souris: pointer l'index et l'auriculaire vers le plafond, le pouce est par-dessus le majeur et l'annulaire qui sont pliés.

Le cheval: les doigts en appui au sol, excepté le majeur qui est dans les airs.

L'espion: joindre le pouce gauche et l'index droit ainsi que le pouce droit et l'index gauche de façon à former un rectangle.

Le seigneur des anneaux: 2 par 2, chaque enfant oppose son pouce à son index pour former un anneau qu'il va accrocher avec celle de son ami. Tirer pour tenter de briser l'anneau de son adversaire. Reprendre l'activité en opposant chacun des autres doigts au pouce.

Alternative

L'enfant forme deux anneaux avec chacune de ses mains et une autre personne vérifie la solidité de la chaîne en tentant de défaire le mail-
lon, c'est-à-dire en tirant doucement sur les bras de
l'enfant (5 secondes). Refaire avec les autres doigts.



Les lunettes magiques

Demander à l'enfant de créer ses propres lunettes magiques en opposant le pouce à l'index de chaque main. Refaire de nouvelles lunettes en opposant le pouce aux autres doigts.



La main musicale

1. L'enfant ou son parent trace la main de l'enfant sur une feuille et y appose une image d'animal sur chacun des doigts.
2. L'enfant replace sa main.
3. Une personne nomme les animaux un à la fois et l'enfant doit soulever le doigt qui couvre cet animal et en reproduire le cri.
4. Augmenter graduellement le rythme et une mélodie animale va se créer.

en utilisant seulement une main. Il peut ainsi décorer divers dessins, par exemple un sapin, une coccinelle, un gâteau, une pizza, etc..

La collation de l'écureuil

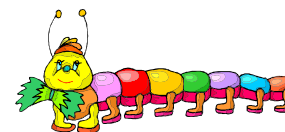


Déposer des raisins secs devant l'enfant. Il les prend un à un, avec le pouce et l'index, les cache dans le creux de sa main sans échapper les autres. Par la suite, il les dépose dans la cachette de l'écureuil (petit plat) en les ramenant au bout des doigts, entre les pulpes du pouce et de l'index sans s'aider du tronc ou de l'autre main.

Alternative

Utiliser des sous comme petit objet et les déposer dans une banque lors du mouvement paume-doigt.

Utiliser des perles ou des pâtes avec un trou comme petit objet et les enfiler dans une corde lors du mouvement paume-doigt.



La chenille

À partir d'une prise habituelle du crayon, reculer les doigts sur le crayon, puis les avancer comme une chenille qui se déplace sur une branche. Éviter que l'enfant utilise son autre main pour réaliser la tâche. Afin que l'enfant utilise principalement le pouce, l'index et le majeur pour déplacer le crayon, faire tenir à l'enfant un petit trésor (perle, bille, petite efface, etc.) avec ses deux autres doigts, soient l'annulaire et l'auriculaire.

Alternative



Faire la chenille avec des petits bâtons, des Q-tip, des cure-pipe que l'enfant pourra piquer dans de la pâte à modeler pour former un porc-épic ou des créatures étranges.

Assembler deux crayons de couleur en bois en collant les extrémités. Ainsi, l'enfant utilise d'abord une couleur, puis il effectue une pirouette de crayon en utilisant principalement le pouce, l'index et le majeur afin de pouvoir utiliser l'autre couleur. Il fait par la suite la chenille afin de bien positionner ses doigts sur le crayon. Éviter que l'enfant utilise son autre main, qu'il appuie le crayon sur la table ou encore sur son corps.

L'épée du pirate

Demander à l'enfant de faire tourner une baguette de bois ou un crayon entre ses doigts (pouce, index et majeur) tout en maintenant un petit trésor (perle, bille, petite efface, etc.) entre l'annulaire et l'auriculaire.



Les sensations

Il faut bien sentir son corps pour bien l'utiliser de la tête aux pieds.

Le sac magique



Présenter un sac rempli d'objets de diverses grosseurs et textures à l'enfant. Il ferme les yeux, plonge sa main dans le sac et tente de deviner de quel objet il s'agit.

Les mains curieuses

L'enfant s'amuse à explorer des jouets vibrants, des jouets texturés (balles de caoutchouc de diverses textures) et à fouiller dans des bacs de textures (morceaux de «foam», macaronis, petits pois, lentilles, riz, etc.) pour y trouver des trésors.



Le hot-dog

Enroulez l'enfant dans une serviette ou une couverture. Il devient ainsi la saucisse du hot-dog et la couverture le pain de celui-ci.



Alternative

Faire un massage à l'enfant en faisant rouler **un rouleau à pâte** ou un ballon tout en dosant la pression au niveau des articulations et de la colonne vertébrale.



Source des images : <http://recitpresco.qc.ca/>

Ce document a été réalisé par Andrée Rancourt, étudiante en ergothérapie et Nancy Labrecque, ergothérapeute à la Commission scolaire Beauce-Etchemin