

## Ma Valise de Motricité fine

Ce document répertorie un grand nombre de petits jeux pour exercer la motricité fine des enfants. Le but étant de muscler leurs doigts afin qu'ils accèdent à des gestes plus fins, plus maîtrisés dont la finalité sera l'écriture. Le jeu est simple. Imprimez les cartes suivantes, les mettre dans une boîte et votre enfant tire au sort chaque jour une petite activité. 10 à 15 minutes suffisent. (S'il vous est impossible d'imprimer, écrivez seulement le titre de l'activité sur un bout de papier et venez vous référer à ce document.)

### **LE BALAI**



### **LA BALLE DE TENNIS MANGEUSE DE GRAINS**



## LA BOITE A OEUF



## LES BOULES



## LES PRESSIONS

Faire et défaire des pressions ou des boutons



## LES BOULES DE COTON

Attraper des boules de coton ou de papiers avec 2 baguettes chinoises ou une pince à linge et transvaser d'un récipient à l'autre



## COUPER DE LA PÂTE A MODELER

Faire des boudins de pâte à modeler et les  
couper aux ciseaux



## COUPER DIFFERENTS MOTIFS

Sur des bandes de papiers, dessiner  
différents motifs (zig-zag, ondulations,  
traits droits; obliques, spirales...) et les  
couper aux ciseaux



## DESSUS DESSOUS



## ENFILER DES ELASTIQUES



## ÉCRIRE DANS LA FARINE

(ou dans la semoule, du sucre...)  
Ecrire des lettres, des chiffres, des graphismes (lignes, zig zag...)



## LE TRI DES GRAINS

Faire trier des grains de différentes couleurs, avec les doigts ou une pince.



## LETTRES EN LEGO



## LETTRES PÂTE A MODELER

Faire des boudins de pâte à modeler et former des lettres, avec ou sans modèle.



## ENFILER DES PERLES

Faire un beau collier pour une princesse



## VISSER ET DEVISSER LES BOULONS



## SE RECOUVRIR LE CORPS DE PINCES A LINGE



## LA PIPETTE



## LES ABAQUES

Faire des boules de pâte à modeler, y planter des spaghettis et insérer des perles -trier les couleurs par la même occasion



## TRIER LES COULEURS

Il est possible de faire ce jeu avec n'importe quels petits objets de la maison



## LA CRINIÈRE DU LION

Dessiner une tête de lion et aligner des spaghettis afin de lui faire une belle crinière



## PLIER DU PAPIER



## LA TÊTE A TROMBONES



## METTRE DU VERNIS A ONGLES



## UTILISER DES GOMMETTES



## FAIRE DES JEUX DE CONSTRUCTION

(LEGO, KAPLA, ...)



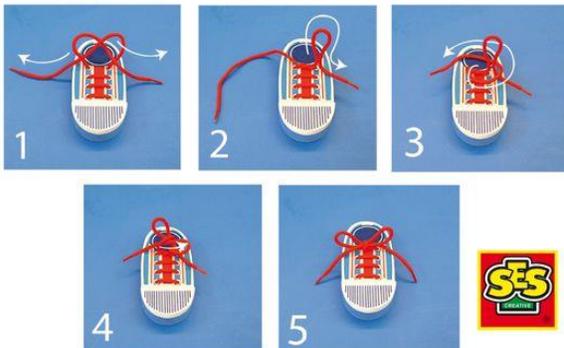
## JOUER AVEC UNE FERMETURE ECLAIR (tirette)



## OUVRIR, FERMER, VISSER, DEVISSER, RECAPUCHONNER DIFFERENTS FLACONS



## APPRENDRE A FAIRE DES LACETS



## RAMASSER DES OBJETS QUI FLOTTENT

Attraper des objets qui flottent dans l'eau avec un chinois, petite passoire ou pince à salade; spaghettis...



### Jeux de doigts:

- Griffer comme un chat
- Griffer en alternant les doigts
- Travailler la pince: toucher pouce-index, pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire...
- Lever les doigts l'un après l'autre en les nommant
- Pianoter sur la table
- Faire la fourmi, le bonhomme qui marche...
- ...

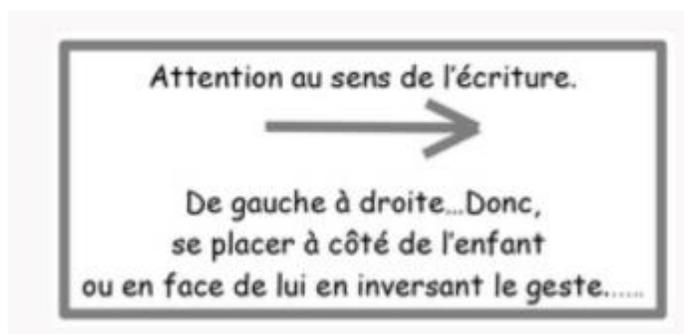
### Jeux des mains:

- Serrer le poing, ouvrir le poing...
- Faire la main molle, dure...
- Faire tourner les poignets dans les deux sens
- Faire le poisson: main contre main, avancer en ondulations horizontales
- Faire le canard: main contre main, rotation
- Faire le crocodile: main contre main, ouvrir/fermer verticalement
- Faire la bobine: doigts entrelacés, rotation des pouces
- Faire le moulin: doigts entrelacés, rotation des poignets
- Faire semblant de se laver les mains: Frottement des paumes, du dos, entre les doigts...
- Faire le rouleau: une main au-dessus de l'autre, rouler
- Faire l'oiseau: mains croisés
- Créer des petites histoires avec les mains
- Jouer avec de la pâte à modeler, pâte à sel...
- Découper, coller, colorier, dessiner, froisser
- ...

Des grands gestes dans l'air avec une baguette, un foulard, un ballon de baudruche ou tout autre objet de votre choix...

### Impliquer les enfants dans les activités pratiques quotidiennes:

- Éplucher des fruits
- Casser des coquilles noix, noisettes, oeufs (et l'écailler)...
- Décortiquer des pistaches
- Donner un coup de moulin à poivre
- Couper avec un couteau adapté
- Passer un coup d'éponge
- Balayer et utiliser la ramasette
- Arroser les plantes
- Etaler une pâte à tarte
- ...



### La baleine

C'est la baleine

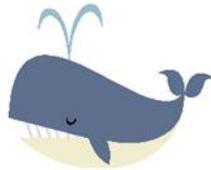
Qui tourne, qui vire,

Comme un joli petit navire.

Prenez garde à la baleine,

Elle vous mangera le doigt.

Miam !



Toucher les doigts des deux mains de l'enfant l'un après l'autre après chaque syllabe de la chanson. Replier le dernier doigt touché au mot "doigt".

A la fin, lorsqu'il n'y a plus de doigts, faire un bisou sur la main pour qu'ils se déplient tous.



### Le petit jardinier

Voici mon petit jardin !  
*(montrer la paume de sa main)*

J'y ai semé des graines.  
*(tapoter la paume du bout des doigts de l'autre main)*

Je les recouvre de terre noire.  
*(fermer la main)*

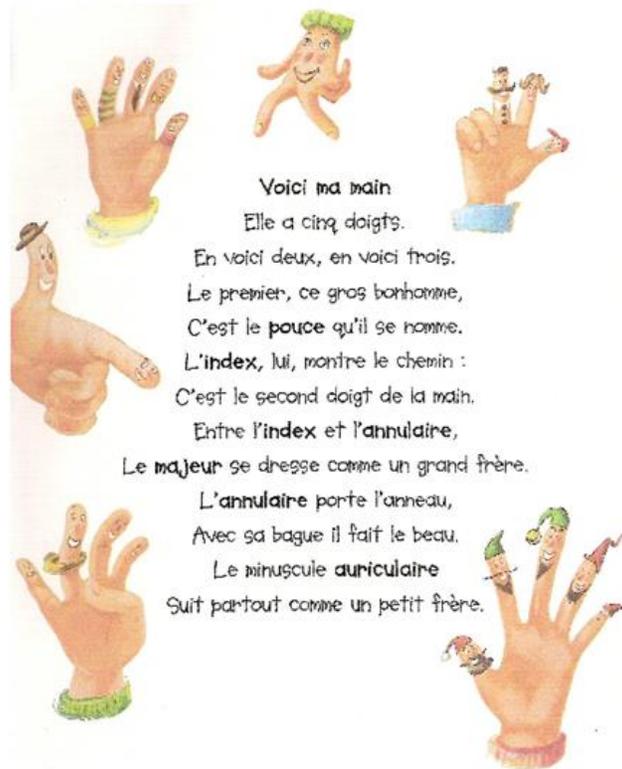
Voici la bonne et douce pluie !  
*(tapoter la dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main)*

Le soleil brille dans le ciel !  
*(faire un large geste de la main libre)*

Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs...  
*(déplier les doigts l'un après l'autre)*



## VOICI MA MAIN



Voici ma main

Elle a cinq doigts.

En voici deux, en voici trois.

Le premier, ce gros bonhomme,

C'est le **pouce** qu'il se nomme.

L'**index**, lui, montre le chemin :

C'est le second doigt de la main.

Entre l'**index** et l'**annulaire**,

Le **majeur** se dresse comme un grand frère.

L'**annulaire** porte l'anneau,

Avec sa bague il fait le beau.

Le minuscule **auriculaire**

Suit partout comme un petit frère.

# Toc, toc, toc, Monsieur

Toc, toc, toc, Monsieur Pouce, es-tu là ?  
(le pouce est replié dans le poing; de  
l'autre main on frappe au "poing")  
Chut ! Je dors !

Toc, toc, toc, Monsieur Pouce, es-tu là ?  
(le pouce est replié dans le poing; de  
l'autre main on frappe à nouveau au  
"poing")  
Chut ! Je dors encore !

Toc, toc, toc Monsieur Pouce, es-tu là ?  
(le pouce est replié dans le poing; de  
l'autre main on frappe à nouveau au  
"poing")  
OUI ! Je sors !  
(le pouce se déplie rapidement et sort)

## J'ai deux mains

J'ai deux mains, j'ai deux mains

*faire "les marionettes"*

une main est en l'air, l'autre main est par terre

*lever une main, toucher le sol avec l'autre.*

J'ai deux mains, j'ai deux mains

*faire "les marionettes"*

une main montre ses doigts, l'autre main ne veut pas

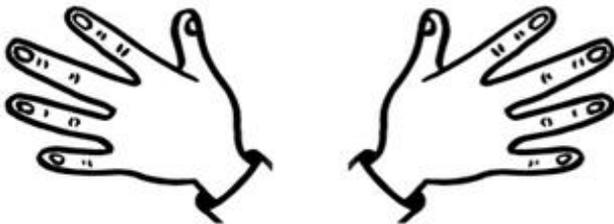
*agiter les doigts d'une main, montrer le poing fermé avec l'autre.*

J'ai deux mains, j'ai deux mains

*faire "les marionettes"*

elles ne sont pas d'accord, et alors ?

*agiter un doigt pour faire "non", taper 2 fois dans ses mains puis montrer les deux  
mains ouvertes à plat devant soi.*



## LE PETIT LAPIN

VOICI LE PETIT LAPIN

*(2 doigts levés pour faire les oreilles de lapins)*

SES OREILLES ECOUTENT BIEN

*(écarter les 2 doigts)*