

## Quelques idées d'activités de motricité (globale et fine)

### Pour les tout-petits ...

|                        | Illustration   | Matériel                     | Activité   |
|------------------------|--|------------------------------|--|
| « Attrape les pinces » |    | Pincettes à linge            | <b>Motricité fine</b><br><i>Enlever/Mettre les pincettes à linge sur ses vêtements</i>           |
| « Pique pique ! »      |  | Pâte à modeler<br>Cure-dents | <b>Motricité fine</b><br><i>Mettre et enlever les cure-dents sur une boule de pâte à modeler</i> |

|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>« Oh hisse, tire ! »</p>    |   | <p>Scotch de déménagement (de peinture)</p> <p>OU</p> <p>Petit scotch de bureau</p> | <p><b>Motricité fine</b><br/><i>Enlever les scotchs</i></p>                                     |
| <p>« La toile d'araignée »</p> |  | <p>Panière avec des trous</p> <p>Ficelle (Laine...)</p> <p>Jeux/Jouet divers</p>    | <p><b>Motricité fine et Motricité globale</b><br/><i>Attraper les objets dans le panier</i></p> |

« Cerceaux sensoriels »



Cerceau

Foulards, corde,  
éponges, rubans,  
tissus...

**Motricité globale**

*Découverte des objets à  
plat ventre*

## « Sacs sensoriels »

<https://apprendsmoiafaireseul.wordpress.com/2017/03/10/sacs-sensoriels/>



1. Sacs congélations
2. Mousse à raser (premier prix), colorée avec de la peinture mais le mieux reste du colorant alimentaire, je n'en avais plus.
3. De la peinture
4. De l'eau, du liquide vaisselle et des étoiles. (plus simplement de l'eau, de l'huile et des colorants)

Une fois les sacs finis et fermés, les scotcher au sol. Bien chasser l'air avant de les fermer.

## **Motricité globale**

*Découverte sensorielle des sacs et de leur contenu*

« Parcours sensoriels »



Boites

Textures/matériaux divers (sables, cailloux, feuilles, papier bulle, film alimentaire, papier aluminium...)

**Motricité globale**

*Découvrir avec les pieds différentes textures sur le parcours*

« Transvase ! »



Des grains (sables, cailloux, pâtes, riz, perles...)

Des cuillères, louches

Des contenants (verres en plastique, Tupperware...).

**Motricité fine**

*Remplir, verser, vider, transporter, mélanger...*

« Pschit ! »



Des rouleaux de papier toilette/essuie-tout

Balles légères

Vaporisateur

**Motricité fine**

*Faire tomber les balles grâce à l'eau du vaporisateur*

« Parcours et cabanes »



Grand carton  
Grand tissus  
Matériaux divers  
Tapis roulé

**Motricité globale**

*Créer un parcours/Cabane*



## Pour les plus grands...

« A bout de souffle ! »



Pailles

Boules de coton

Ou

Pâte à  
modelé/Ficelle

Balle légère (Ping  
pong)

**Motricité fine**

*Souffler pour  
déplacer vers le  
point d'arrivée, la  
boule le plus  
rapidement  
possible*

« Pousse-pomme ! »



2 pommes ou  
oranges ou citron  
ou balles

**Motricité  
globale**

*Pousser la pomme  
avec la tête, e plus  
rapidement  
possible jusqu'à  
un point d'arrivée*

« Tout shuss ! »



Boîte de chaussures

**Motricité globale**

*Faire une course avec chaque pied dans une boîte*

« Dégomme-quille ! »



Collant

2 Balles avec un poids moyens

Quilles (ou bouteilles vides)

**Motricité globale**

*Faire tomber les quilles avec les balles le plus rapidement possible*

« Cordelette ! »



Petite corde (ou ficelle)

**Motricité globale :**  
*Réaliser un parcours avec la corde entre les orteils*

« Attention équilibre ! »



Petite Balle légère  
Support  
(rouleau papier toilette/essuie-tout, petite pelle, petite casserole de dinette...)

**Motricité fine/Motricité globale**  
*Déplacer la balle sans la faire tomber*

« Attrape par les pieds ! »



Bassine remplie d'eau  
Balles

**Motricité fine/globale**

*Attraper les balles avec les pieds et les mettre dans la bassine vide, sans les faire tomber*

« Toile d'araignée géante »

»



Scotch/ficelles  
(Accroché au murs, tables et chaises renversées, bancs, meubles, couloirs...)

**Motricité globale**

*Réaliser un parcours en passant au travers des lignes de scotch*

« **Vise et lance !** »



Des objets cibles  
(bouteilles,  
conserves,  
quilles...)

Des balles/des  
petits sac  
lestés/avion en  
papier

Des paniers/un  
journal troué

**Motricité  
globale**

*Viser vers la cible  
puis lancer*

« Parcours psychomoteur »



Bouteilles/quilles

Ballon

Petits obstacles  
(branches...)

**Motricité  
globale**

« Olala équilibre ! »



Une planche de  
bois  
Un morceau de  
frite ou autre objet  
mou/roulant

**Motricité  
globale**  
*Tenir en équilibre  
le plus longtemps  
possible sur la  
planche*

« Position de l'ours ! »



Panier  
Balles  
Ligne ou repères  
au sol avec du  
scotch

**Motricité globale**  
Se mettre en position de l'ours sur les lignes (mains et pieds au sol). Attraper les balles et les remettre dans la boîte tout en restant sur les lignes.

« Ballon et coopération »



Foulard/bâton/ feuille  
A4  
Ballon léger / ballon de  
boudruche

**Motricité globale**  
A deux, amener le ballon jusqu'à un point d'arrivée



|                                 |   |   |  |
|---------------------------------|---|---|--|
| <p>« Ouste la poussière ! »</p> |   | <p>Petit balai<br/>Zone délimitée par du scotch<br/>Petite matériaux volatile (confettis, paillettes, morceau de papier...)</p> | <p><b>Motricité fine/Motricité globale</b><br/><i>Amener les éléments sur la zone délimitée</i></p>        |
| <p>« Elastique-moi ! »</p>      |  | <p>Elastiques<br/>Boites de conserves</p>   | <p><b>Motricité fine :</b><br/>Mettre et enlever les élastiques autour des boites (+ jeux de couleurs)</p> |

« Attrape et transvase »



Petits objets à attraper (élastiques, boules cotons, noix, bonbons...)

Contenants (assiettes, bac à glaçons...)

Pinces pour attraper (pincettes de cuisine, baguettes en bois, pincettes à linge...)

**Motricité fine**

« Enfilage »



Grille de four,  
saladier, panier...

Rubans, ficelles,  
scoubidou....

**Motricité fine**

« Petite toile d'araignée »



Panière  
Ficelle  
Objets divers à  
attraper

**Motricité fine**

*Attraper avec une  
pince les objets en  
passant au travers  
des fils*

« Tir à l'arc »



Table retournée  
Ficelle  
Balle  
Objets à dégommer (petite personnage, bouteille...)

**Motricité fine**

« Parcours de balle »



Carton troué  
Feuille retournée  
Balles

**Motricité fine**  
**Motricité globale**  
*Déplacer la balle sous les tunnels ou jusqu'au trou*

« Dessine autrement »



Scotchez des feuilles sous une table et demandez leur de dessiner dessus. Vous pouvez au passage leur expliquer qu'à l'époque, certains artistes devaient peindre ainsi (Michel Ange par exemple).

Feuilles de dessin

**Motricité fine**

*Dessine dans le dos*

*Dessine sous la table*

## Pour les encore plus grands

