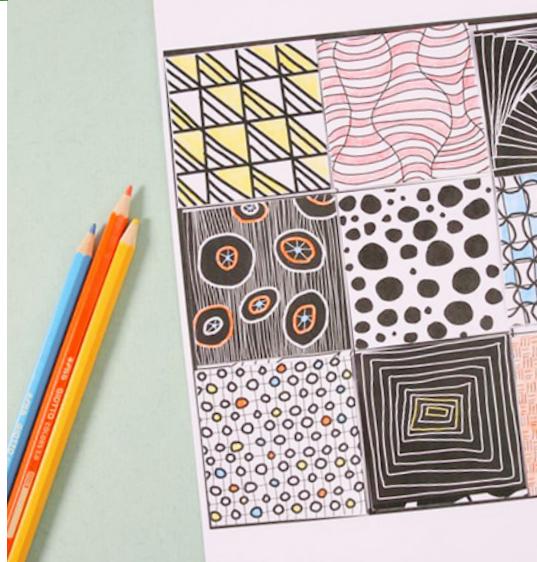




# Mon cahier d'exercices ludiques pour entraîner la motricité fine



- DEXTÉRITÉ
- DÉCOUPAGE
- GRAPHISME
- ÉCRITURE

- 29 activités à télécharger et à imprimer
- Des conseils de professionnels pour bien accompagner



# Sommaire

Si vous consultez ce guide sur ordinateur,  
vous pouvez cliquer sur un titre pour rejoindre directement la page concernée.

## Introduction

<b>Motricité fine</b>	<b>3</b>
Les 7 composantes de la motricité fine	4
<b>Graphisme</b>	<b>5</b>
L'importance de faire des expériences	6
<b>Découpage</b>	<b>7</b>
L'importance du découpage	8

## Motricité fine

<b>1. Le twister des doigts</b>	<b>12</b>
2. Les marionnettes à doigts et support de jeu (terrain de football)	13
3. Les marionnettes à doigts animaux	17
4. Les cocottes animaux	19
5. Le parcours à doigts	22
6. Le parcours de motricité fine	24

## Graphisme

<b>7. Le parcours apprentissages des couleurs</b>	<b>26</b>
8. Des dés pour jouer avec le graphisme	29
9. Écriture : Suivre la ligne en symétrie	32
10. Écriture : Tracer la ligne en symétrie	42
11. Écriture : Relier	49
12. Écriture : Relier sans dépasser	55
13. Écriture : Les lettres labyrinthes	61
14. Écriture : Un motif avec une lettre	68
15. Je crée mon tableau à motifs	81

## Découpage

<b>16. Découpages pour s'entraîner : Les cheveux</b>	<b>90</b>
17. Découpages pour s'entraîner : Le hérisson	94
18. Découpages pour s'entraîner : La fusée	95
19. Découpages pour s'entraîner : La carotte	96
20. Découpages pour s'entraîner : Le nuage	97
21. Découpages pour s'entraîner : Le lion	98
22. Fiche découpage (Niveau 1) : Le chemin des animaux	99
23. Fiche découpage (Niveau 1) : Les spirales des escargots	100
24. Fiche découpage (Niveau 1) : Les pas du bonhomme de neige	101
25. Fiche découpage (Niveau 2) : Les feuilles	102
26. Fiche découpage (Niveau 2) : Le sapin de Noël	103
27. Fiche découpage (Niveau 2) : Les feuilles sur la branche	104
28. Fiche découpage (Niveau 3) : Les bandes colorées	105
29. Fiche découpage (Niveau 3) : Les bandes blanches	106



# Motricité fine

La motricité fine correspond à l'ensemble des mouvements précis, coordonnés et contrôlés des mains et des doigts que l'on va mobiliser dans le but d'accomplir un geste volontaire. Ces mouvements sont essentiels pour l'autonomie au quotidien : pour manger, s'habiller, tenir un stylo...

La motricité fine s'acquiert petit à petit, au fil du développement de l'enfant. Cependant, certains enfants peuvent rencontrer des difficultés dans le développement de cette compétence et ont besoin d'entraîner leurs capacités motrices.

On peut distinguer 7 grandes composantes de la motricité fine. Pour un meilleur accompagnement de l'enfant dans le développement de sa motricité fine, découvrez ici quelles sont ces composantes et comment les exercer.

# Les 7 composantes de la motricité fine

Les 7 composantes dans la compétence globale de motricité fine suivent un ordre correspondant aux différents stades de développement de l'enfant. Une meilleure connaissance des éléments constitutifs de la motricité fine vous permettra de détecter quelle composante représente le plus grand défi pour votre enfant. Ainsi, il vous sera plus facile de lui proposer une prise en charge ciblée.

## 1. L'approche

Il s'agit de la préparation de la main et de l'extension du bras vers un objet que l'on souhaite attraper. Le suivi visuel et la coordination oculomotrice interviennent ici.

## 2. La préhension

C'est la façon dont la main va prendre l'objet. Selon la spécificité de celui-ci (sa forme, sa texture, sa taille, son poids), il faut adapter son type de préhension. En jouant, l'enfant peut apprendre à manipuler des objets très diversifiés afin de mettre en place des stratégies de préhension. Les puzzles sont également d'excellents jeux pour exercer la préhension, de façon plus ou moins fine, selon la taille des pièces et les manipulations dans la main.

## 3. Le transport

C'est la capacité à retenir un objet dans la main pendant son déplacement. Proposez des jeux qui nécessitent de transvaser des objets d'un point à un autre et permettent donc d'entraîner cette composante précise.

## 4. Le relâchement volontaire

C'est le geste qui correspond au relâchement des doigts à un moment et un endroit précis pour y déposer un objet.

## 5. Les manipulations dans la main

Les manipulations dans la main se réfèrent à la capacité à déplacer un objet d'un endroit à un autre dans sa main.

## 6. Les habiletés bi-manuelles

Ce sont les gestes qui nécessitent l'action coordonnée des deux mains en vue d'un acte précis. Il existe 3 niveaux de coordination des deux mains :

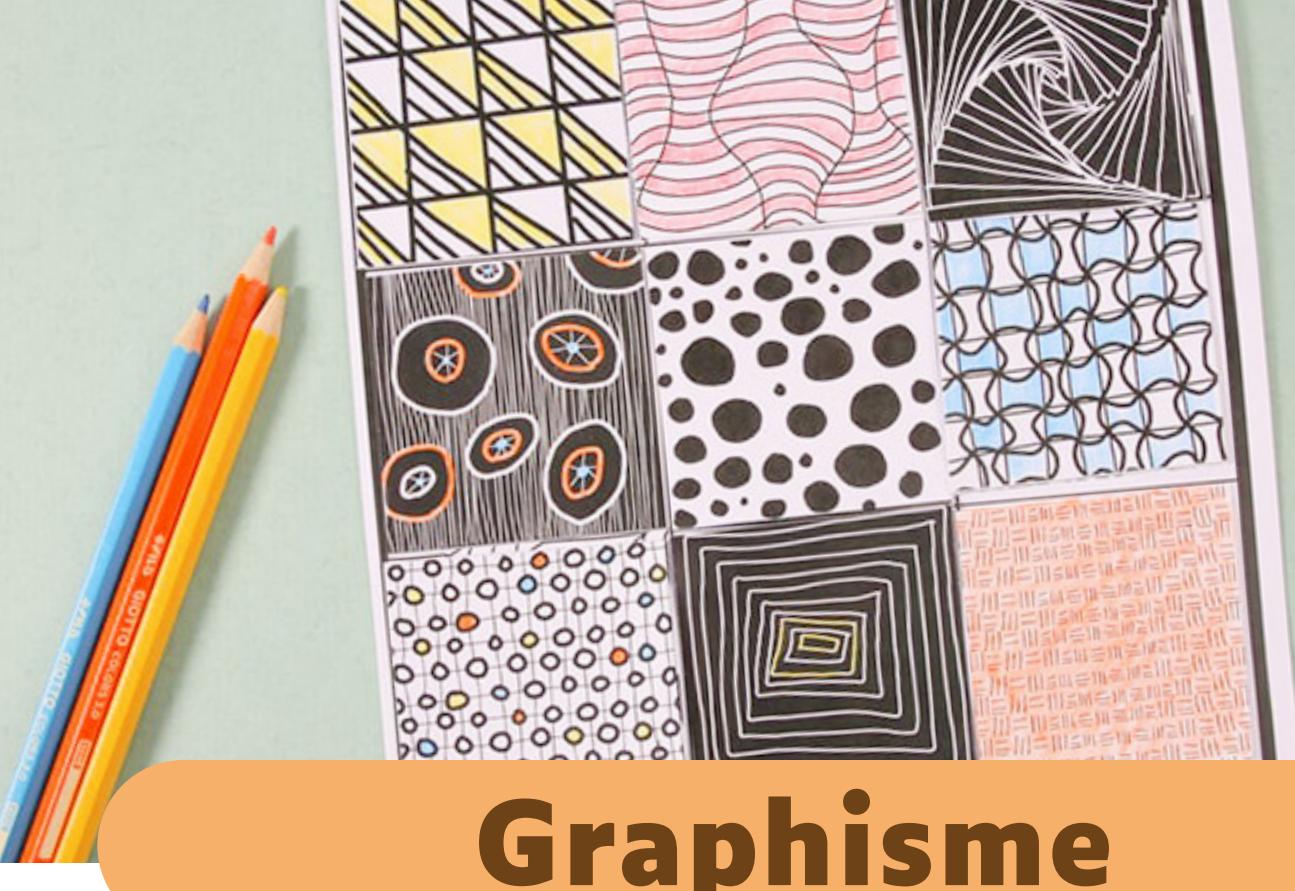
- Une action symétrique : les deux mains font le même mouvement
- Une action coordonnée : les mains se coordonnent pour une même action, mais une main va être davantage utilisée pour stabiliser et l'autre main va faire l'action.
- Une action complémentaire : les deux mains agissent d'une façon complémentaire pour accomplir une même tâche.

## 7. La capacité à utiliser un outil

La dernière composante de la motricité fine est la capacité à utiliser un outil pour accomplir une tâche. Par exemple, une gomme pour effacer du crayon sur une feuille ou utiliser ses ciseaux.

Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le  
pour **télécharger notre infographie**  
sur les 7 composantes de la motricité fine





# Graphisme

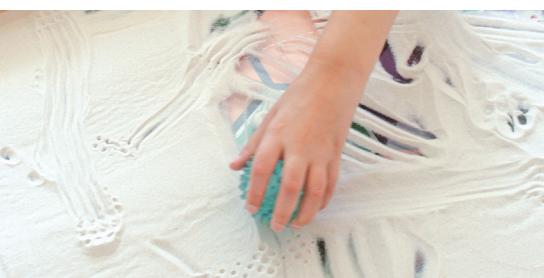
Au niveau moteur, 3 grandes périodes se distinguent dans le processus d'acquisition du graphisme :

- Le mouvement proximal (de 1 an et demi à 2 ans environ) : L'enfant est dans le stade du gribouillage. Le mouvement est proche du corps et part de la base de l'épaule avant d'évoluer jusqu'au bout des doigts. L'enfant fait alors de grands gestes avec les épaules et le coude.
- Le mouvement distal (de 2 à 3 ans / 3 ans et demi) : L'enfant est dans le stade de la conscience de la forme. Une maturation du geste graphique s'est produite et lui permet de faire des gestes moins grands, d'améliorer sa motricité fine. C'est alors que se produit la dissociation de la main, c'est-à-dire que les muscles d'opposition et la commissure vont lui permettre d'être plus précis.
- Les mouvements coordonnés (à partir de 3 ans et demi) : Petit à petit, l'enfant va affiner son geste et va passer au stade de la maîtrise du tracé. Il a le contrôle du geste.

# L'importance de faire des expériences

Même si cela peut paraître étonnant, le fait que l'enfant ait pu, depuis qu'il est tout bébé, expérimenter son environnement va être fondamental dans l'apprentissage de l'écriture. La motricité libre et le quatre pattes vont être très bénéfiques ; ces pratiques vont en effet favoriser le renfort des épaules, la stabilité, le tonus postural et l'articulation du poignet.

C'est pourquoi Adeline Kuhn Tref, ergothérapeute, préconise de proposer le maximum d'expériences sensorielles (de textures, de couleurs) et motrices afin d'enrichir et de favoriser l'apprentissage de l'écriture par la suite. On pourra par exemple laisser à sa disposition des feuilles de papier et des crayons dès sa première année pour l'inciter à s'exprimer et à expérimenter. Aussi, on lui permettra d'écrire, de dessiner ou de colorier sur différents supports et dans différentes postures. On pourra disposer des tableaux verticaux en ardoise, peindre un mur en peinture ardoise, avoir des ardoises par terre...



## Important

Adeline rappelle aussi l'importance de permettre à l'enfant de s'exercer aux tracés dans différentes textures ; notamment sur le sable, à la maison dans un bac ou à la plage...

Profitez de chaque expérience ! Plus elles seront variées, plus ce sera enrichissant pour l'enfant !

## Activités à favoriser : le travail de la pince en jouant

Adeline nous invite à utiliser tous les outils de la maison pour travailler le mouvement de la pince en s'amusant ! Des pinces de tous types : à cornichons, à épiler, à pain, etc., de toutes les tailles et matières... Et on pourra aussi faire travailler l'opposition du pouce avec des pipettes à médicaments.

## Bonne ou mauvaise position du crayon ?

La prise à trois doigts avec le crayon en appui sur le majeur, qu'on appelle la prise tripode, a longtemps été considérée comme la prise la plus mature et efficace pour la manipulation du crayon. Toutefois, les prises de crayon suivantes sont désormais considérées comme équivalentes pour l'atteinte d'une écriture fonctionnelle :



Le bout du pouce est sous le manche du crayon, il fait opposition à l'index et contribue à mobiliser le crayon qui s'appuie sur le majeur.



Le bout du pouce est sous le manche du crayon, il est en opposition au majeur et contribue à mobiliser le crayon qui s'appuie sur l'annulaire.



Position identique à la tripode dynamique, mais le pouce vient s'appuyer sur le côté de l'annulaire.



Position identique à la quadripode dynamique, mais le pouce vient s'appuyer sur le côté de l'index.

Dans toutes les recherches consultées, d'autres prises moins fréquentes ont aussi été observées sans nuire à la vitesse ou à la qualité de l'écriture et sans entraîner davantage de fatigue.

Source: « L'ergothérapie de la maison à l'école » <https://edme.org>

Un point important à comprendre, c'est qu'il faut rendre l'écriture ludique, lui donner envie d'écrire, de progresser et de s'entraîner ! S'il voit l'écriture comme une corvée, une contrainte, son implication ne sera pas bonne et l'apprentissage sera d'autant plus difficile.



## Découpage

Votre enfant tient ses ciseaux à l'envers, à deux mains, n'arrive pas à découper droit ?... L'apprentissage de la tenue des ciseaux et du découpage est un long processus pour chaque enfant ! Cela nécessite une bonne coordination œil-main, de la dextérité et de la concentration !

L'apprentissage du découpage est un incontournable de la petite enfance. Quand on pense au développement de la motricité des mains, le découpage est une des premières activités complexes pour l'enfant.

# L'importance du découpage

L'habileté à découper est souvent considérée comme une mesure informelle de la qualité du développement de la motricité fine d'un enfant. C'est-à-dire un enfant qui est habile au découpage est généralement un enfant qui est à l'aise de jouer avec de petits objets, qui est autonome avec les attaches sur ses vêtements, et surtout qui peut utiliser un crayon.

Au-delà d'être une activité amusante, le découpage stimule le développement de la motricité fine, de la coordination visuomotrice, de la capacité à réaliser une activité en plusieurs étapes et de la créativité. À partir d'environ 3-4 ans, l'enfant se verra souvent proposer des activités pédagogiques qui impliquent du découpage. Ainsi, apprendre à découper, c'est apprendre à maîtriser un outil d'apprentissage indispensable.

L'apprentissage du découpage peut débuter vers 1-2 ans. Parce que les ciseaux sont constitués de lames, on peut être porté à retarder l'exploration de cet outil jusqu'à ce que l'enfant soit plus vieux, par souci de sécurité. Aussi, même avec de bonnes intentions, on manque peut-être d'idées pour explorer cette activité avec les enfants plus jeunes. Par ailleurs, certains enfants ne sont pas intéressés...

## Lui proposer une paire de ciseaux : de la découverte de l'objet à son utilisation

Dans un premier temps, on va faire découvrir la paire de ciseaux à l'enfant pour qu'il se familiarise avec son fonctionnement, l'examine sous tous ses angles, l'ouvre et le ferme à l'aide des deux mains. On lui proposera ensuite une feuille qu'on tiendra à la verticale pour qu'il la divise. On pourra aussi lui proposer de la pâte à modeler pour qu'il en fasse des boudins et qu'il la coupe en « rondins ». L'enfant apprend ainsi à utiliser sa main dominante pour découper et son autre main pour assister en tenant la pâte à modeler.

En grandissant, l'enfant pourra tenir lui-même la feuille d'une main et les ciseaux de l'autre. Proposez-lui une activité dont le but sera de réaliser des entailles, les unes à côté des autres, pour réaliser une frange. Aux alentours de 4 ans (une nouvelle fois, tout dépend du rythme de chaque enfant), l'enfant pourra faire les gestes complets du découpage : ouvrir et fermer les ciseaux, tenir une feuille de papier de son autre main et avancer ses ciseaux sur la feuille pour découper.

Vous l'aurez compris, l'idée est d'y aller progressivement, petit à petit, en ayant bien en tête les différents « temps » de l'action de découpage.

Pour que votre enfant se familiarise avec les ciseaux ou dans le cas où il manque de force dans les muscles de la main, vous pouvez lui proposer une paire de ciseaux sans boucle.



## Quelle paire de ciseaux choisir pour votre tout-petit ?

Il est très important que votre enfant ait des ciseaux adaptés à sa main. S'ils sont trop grands, votre enfant aura des difficultés de préhension, ce qui engendrera une mauvaise position des ciseaux, une mauvaise répartition du poids des différents muscles de la main. L'enfant va vite se fatiguer et cela rendra le découpage moins facile et beaucoup plus approximatif. Il en sera de même avec des ciseaux trop petits ! L'enfant se fera mal à la main, n'arrivera pas à ouvrir et fermer les ciseaux correctement. Alors, comment choisir la paire de ciseaux adaptée aux mains de votre enfant ?

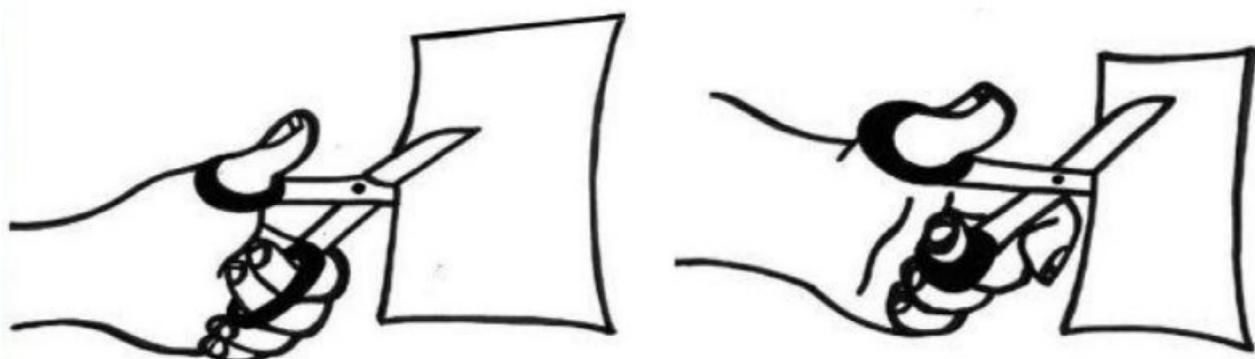
Pour choisir la paire de ciseaux qui lui correspondra au mieux, il faudra prendre en compte deux critères :

- La prise en main des ciseaux,
- La longueur de la lame.

L'enfant expérimentera dans un premier temps différentes formes de ciseaux en fonction du développement de sa motricité fine. Il se sent plus à l'aise avec une paire de ciseaux plutôt qu'une autre ? Proposez-lui alors systématiquement les ciseaux avec lesquels il arrive à mieux réaliser ses activités de découpage.

Pour vous donner un exemple, si votre enfant se sent plus à l'aise en mettant l'index et le majeur dans la boucle du bas, alors il lui faudra des ciseaux avec des anneaux de tailles différentes. Sachant que le pouce, lui, sera toujours placé dans le petit anneau du haut.

Si votre enfant préfère laisser son index appuyé sur la lame, alors il lui faudra des ciseaux avec des boucles identiques.



*Illustrations : www.regard9.ca*

Au niveau de la longueur des lames, on privilégiera dans un premier temps des lames courtes qui faciliteront l'ouverture et la fermeture et demanderont moins d'énergie à l'enfant. Plus il grandira, plus vous pourrez lui proposer de grandes lames.



## Des ciseaux adaptés pour les gauchers

Surtout, ne proposez jamais une paire de ciseaux d'ambidextre à votre enfant. Cela n'existe pas ! Si vous proposez à un gaucher des ciseaux de droitier, il ne verra pas la ligne à découper, ce qui rendra la découpe approximative. Il va se fatiguer les yeux et être frustré de ne pas y arriver correctement. Chez Hop'Toys, nous proposons un panel unique de ciseaux en version droitier ou gaucher.

### Moins de tonus musculaire ?

Si votre enfant manque de dextérité ou de tonus musculaire, privilégiez des ciseaux à l'ouverture et à la fermeture facilitées. Si votre enfant manque de coordination et n'a pas assez de force musculaire, optez pour des ciseaux avec lesquels l'adulte pourra accompagner le geste avec l'enfant.



### Ciseaux pressoir :

Composés de 2 poignées en forme de T, ces ciseaux originaux offrent une plus grande stabilité qui comblera le manque de dextérité. Ils sont équipés de ressorts afin de permettre une réouverture automatique après pression.



### Ciseaux à ressort :

Les ciseaux à ressort version gaucher ressemblent à des ciseaux ordinaires, mais sont équipés de ressorts pour une réouverture automatique des ciseaux après pression. Spécialement pensés pour les enfants en phase d'apprentissage du découpage ou ayant peu de force musculaire.  
(Existe en version gaucher et droitier)



### Ciseaux d'apprentissage :

Des ciseaux spéciaux pour apprendre à découper même si on n'a pas assez de force musculaire ou de coordination. Ils ont des doubles trous pour permettre à un adulte et un enfant de les utiliser simultanément. L'enfant est ainsi guidé dans son geste.

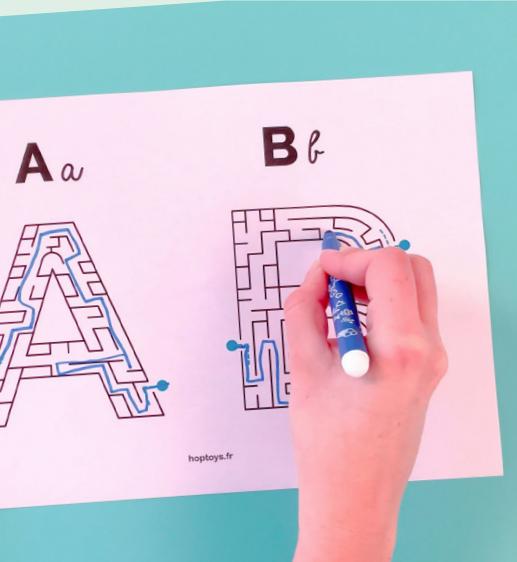


# Activités

Motricité fine

Découpage

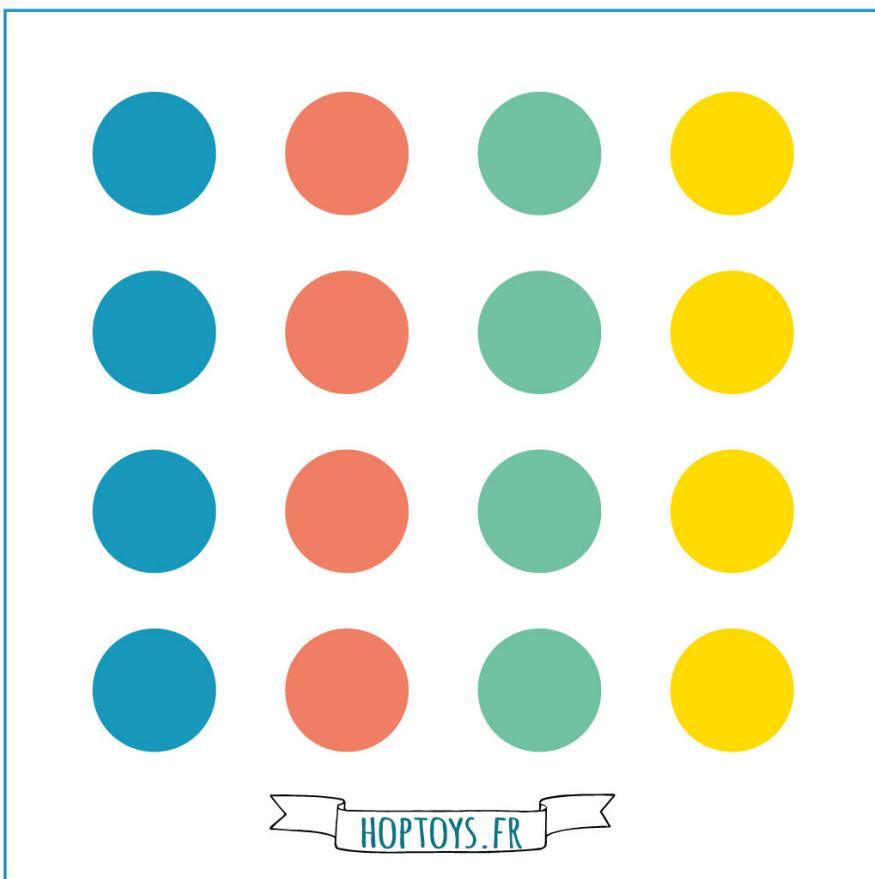
Graphisme



# Le twister des doigts

1

## Le plateau de jeu



Pour 2 joueurs, il est conseillé d'avoir un arbitre en plus pour tourner la roulette. Peut aussi se jouer seul.

### Préparation

Imprimer sur du bristol et découper : le plateau de jeu, la roulette et la flèche.

Attacher la flèche à l'aide d'une attache parisienne.

### Règle du jeu

Chaque joueur se place en face l'un de l'autre.

À tour de rôle, l'un des joueurs tourne la roulette et annonce à voix haute le doigt et la couleur désignés par la roulette.

Par ex : «pouce ; vert»

Chacun leur tour, les 2 joueurs placent le doigt désigné sur la couleur indiquée sur le plateau de jeu.

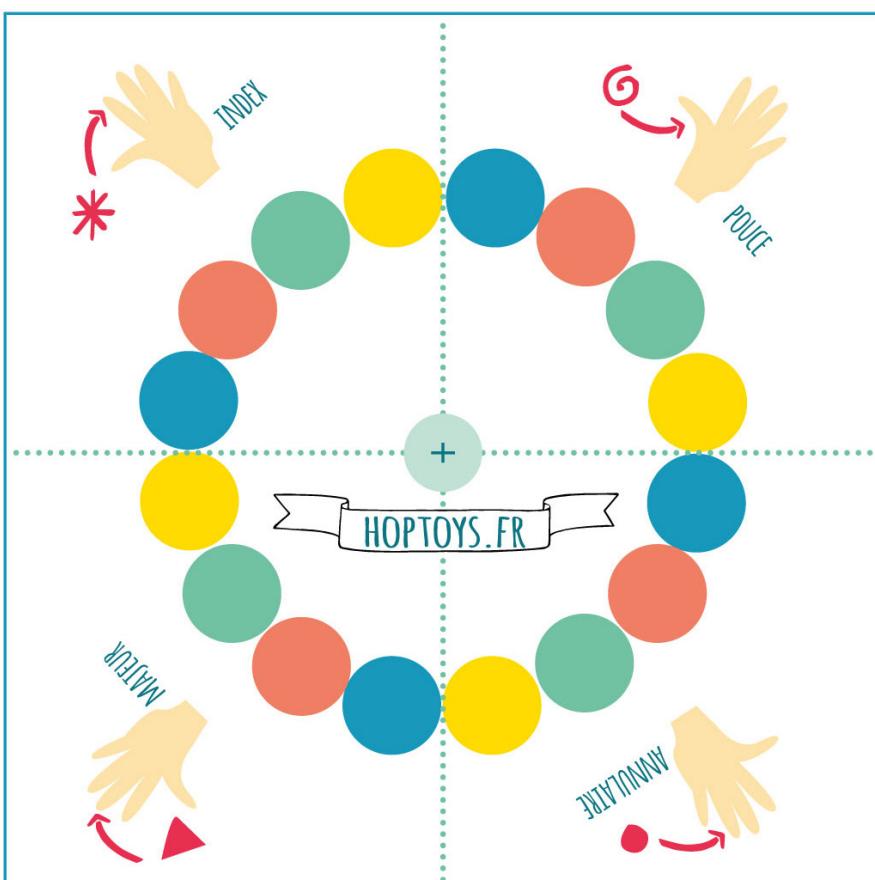
De nouveau, (avec son autre main) un des joueurs tourne la roulette et les 2 joueurs placent leur doigt en suivant les consignes. Attention, il ne faut surtout pas lever les doigts déjà en place !

Le premier des deux joueurs qui décolle un des doigts a perdu.

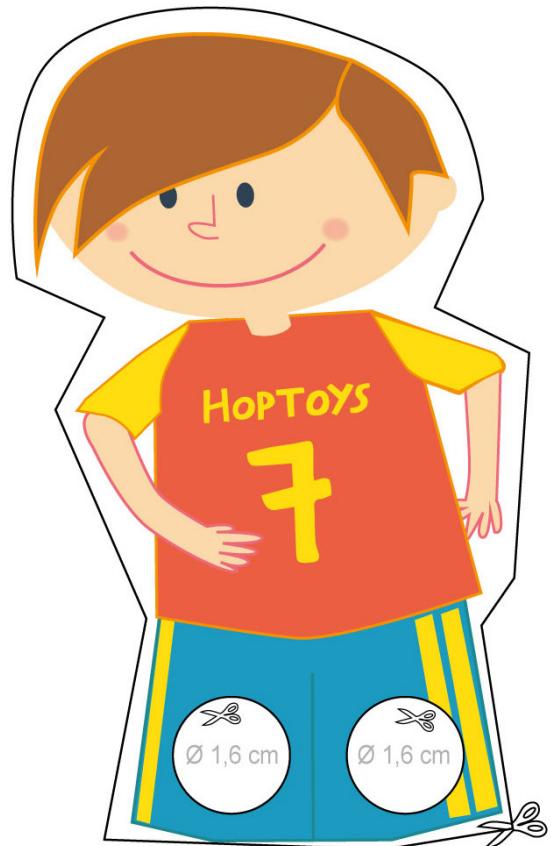
Ce jeu peut se jouer sans roulette. À la place, un des joueurs annonce un doigt au hasard et l'autre une couleur au hasard.

Astuce : Nous vous conseillons de dessiner un symbole sur chaque doigt pour faciliter la reconnaissance du doigt. (voir les symboles suggérés sur la roulette).

## La roulette



Version enfant



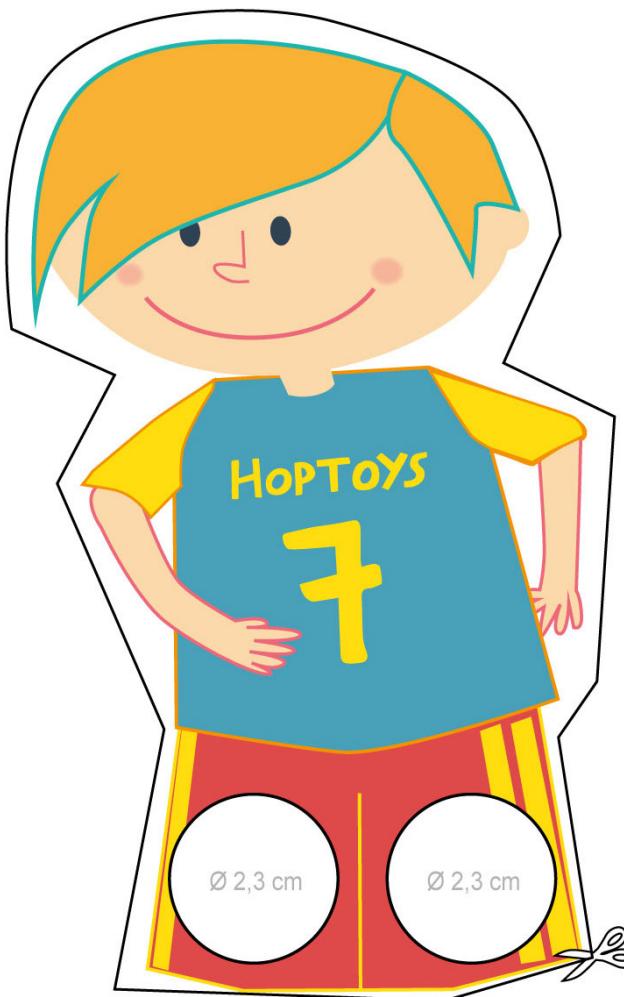
Imprimer sur du papier bristol et découper chaque joueur.

Imprimer le terrain de football (pages suivantes) et rassembler les 2 parties du terrain.

Prendre un pompon ou une boulette de papier et commencer la partie de football !



Version adulte



Imprimer sur du papier bristol et découper chaque joueur.

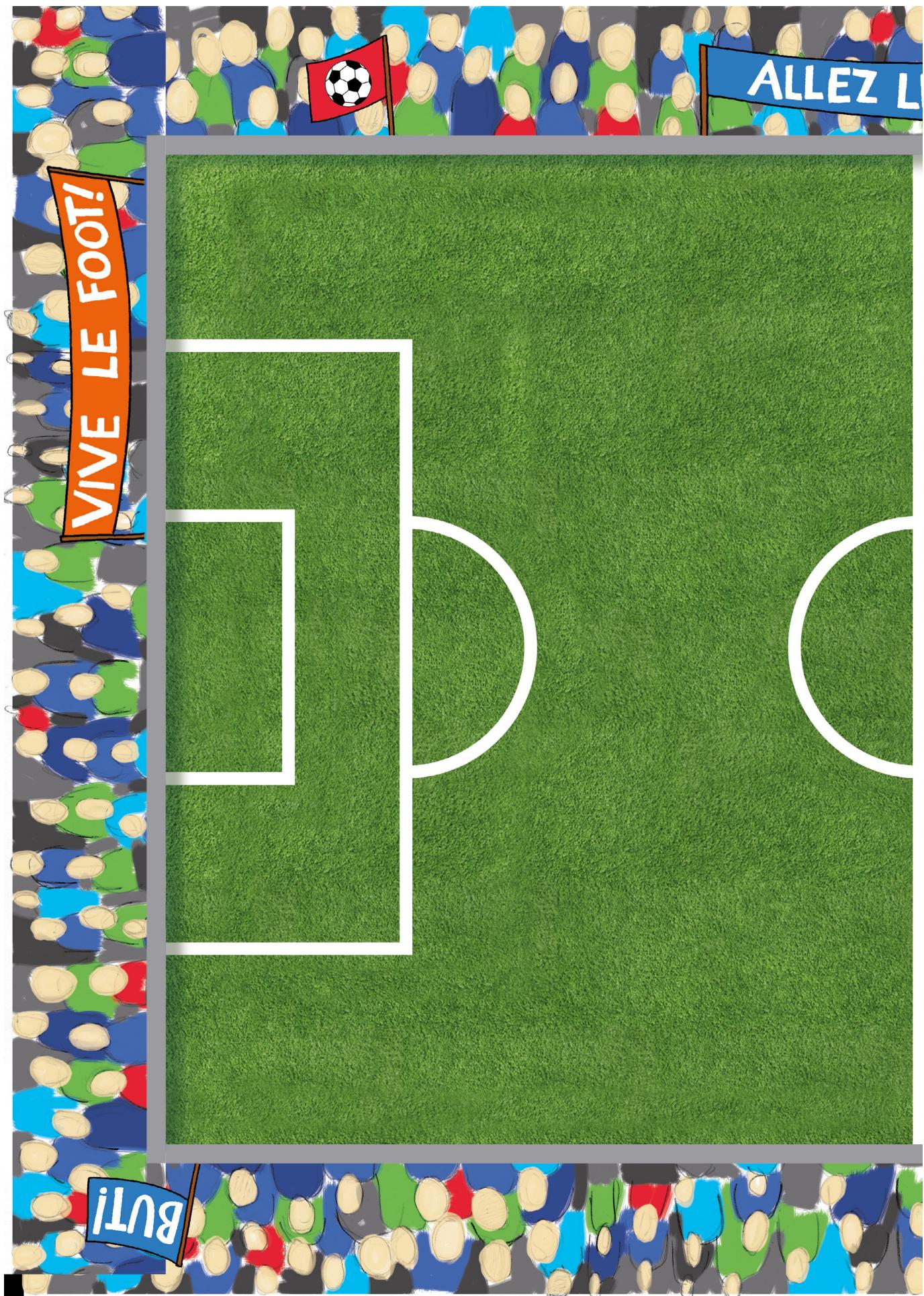
Imprimer le terrain de football (pages suivantes) et rassembler les 2 parties du terrain.

Prendre un pompon ou une boulette de papier et commencer la partie de football !



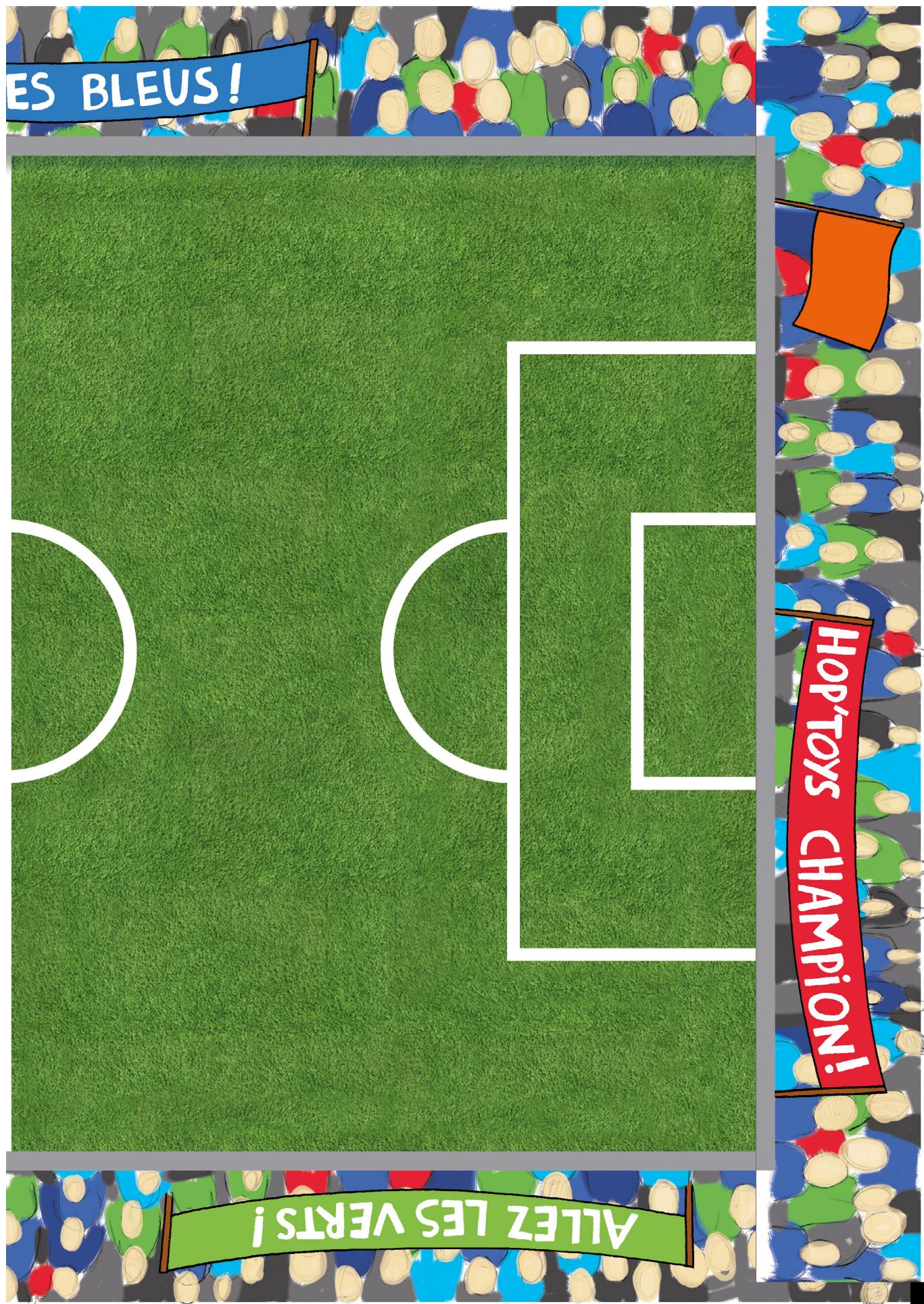
# Marionnettes à doigts à découper : Terrain de foot - Page 1 sur 2

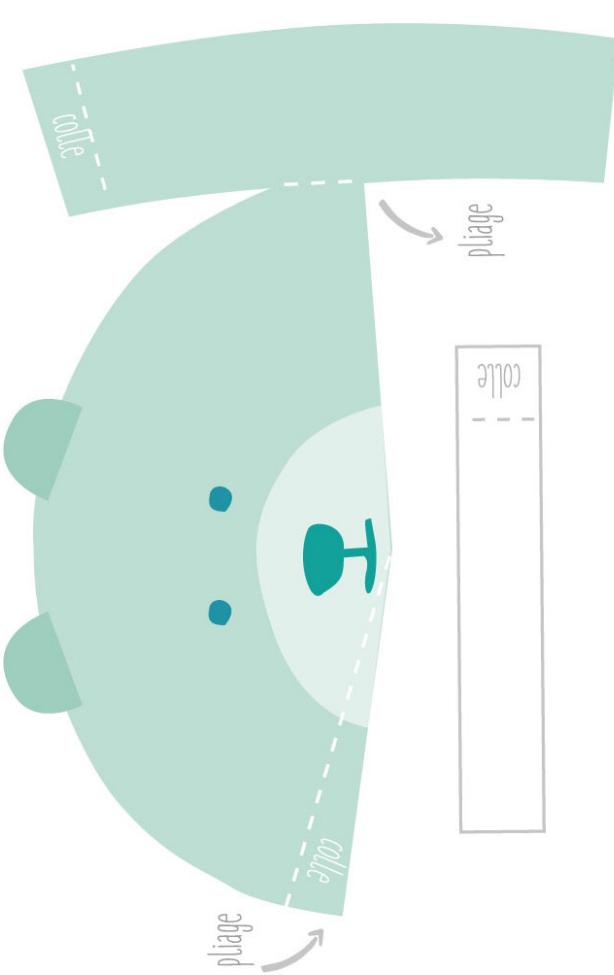
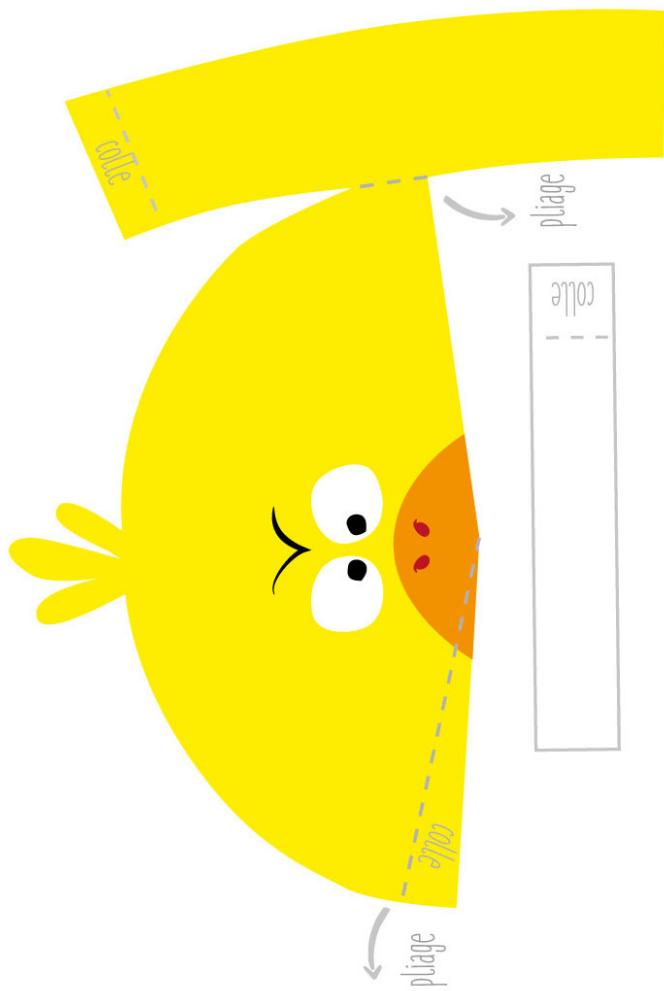
2



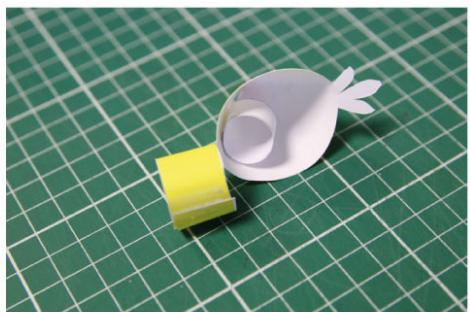
**Marionnettes à doigts à découper :**  
**Terrain de foot - Page 2 sur 2**

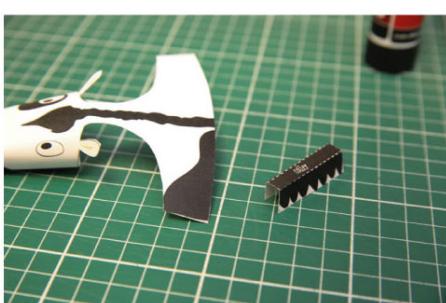
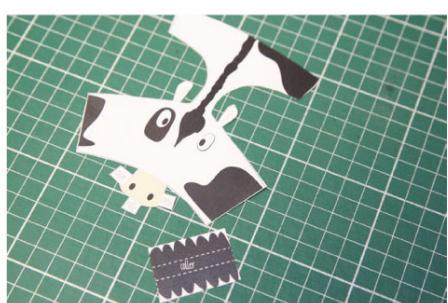
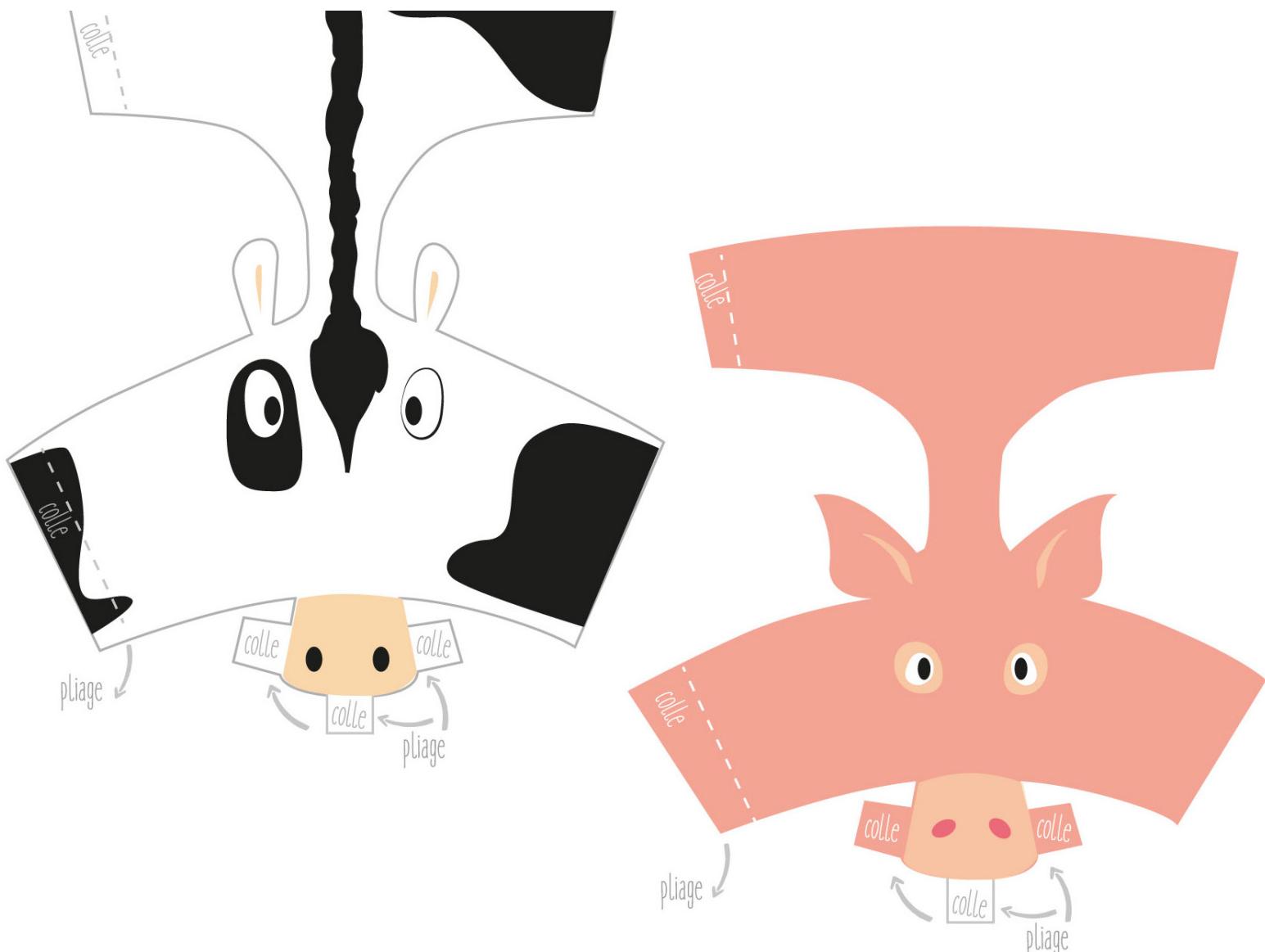
2





Découper, plier et coller les marionnettes. Pour les petits doigts, nous vous conseillons de réduire le pourcentage d'impression en conséquence.

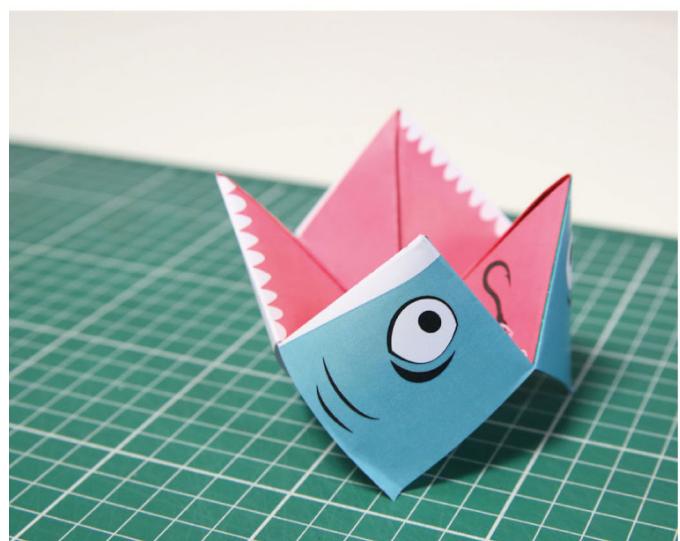
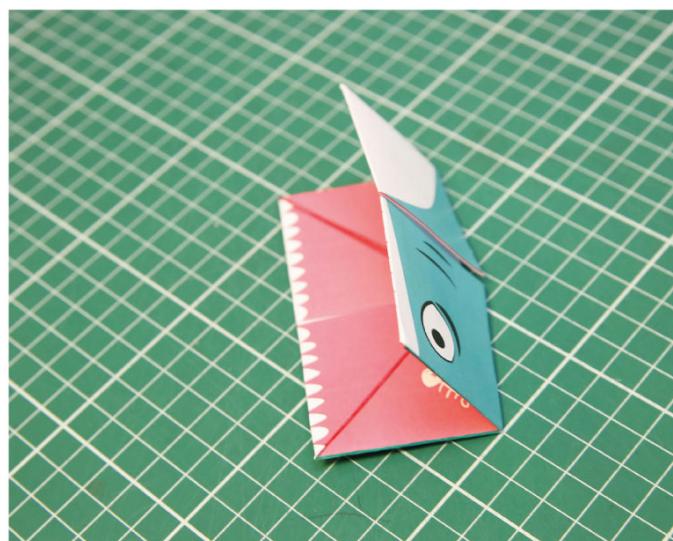




Découper, plier et coller les marionnettes. Pour les petits doigts, nous vous conseillons de réduire le pourcentage d'impression en conséquence.



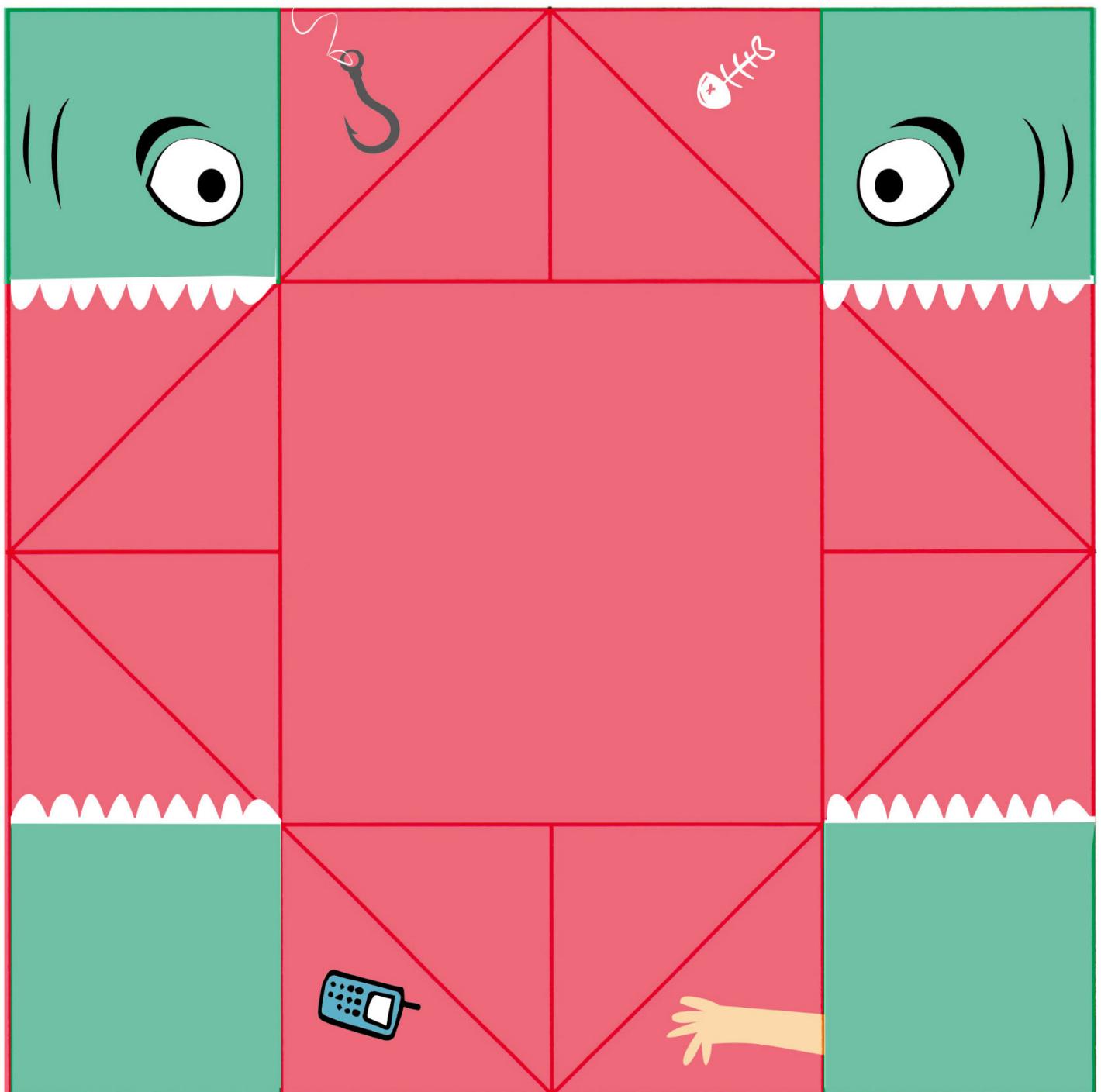
Découper la cocotte en suivant le contour extérieur du carré.  
En vous aidant des photos ci-dessus, plier au niveau des tracés.



Pour la cocotte « serpent », vous pouvez découper et coller une langue de serpent comme montré sur la photo.

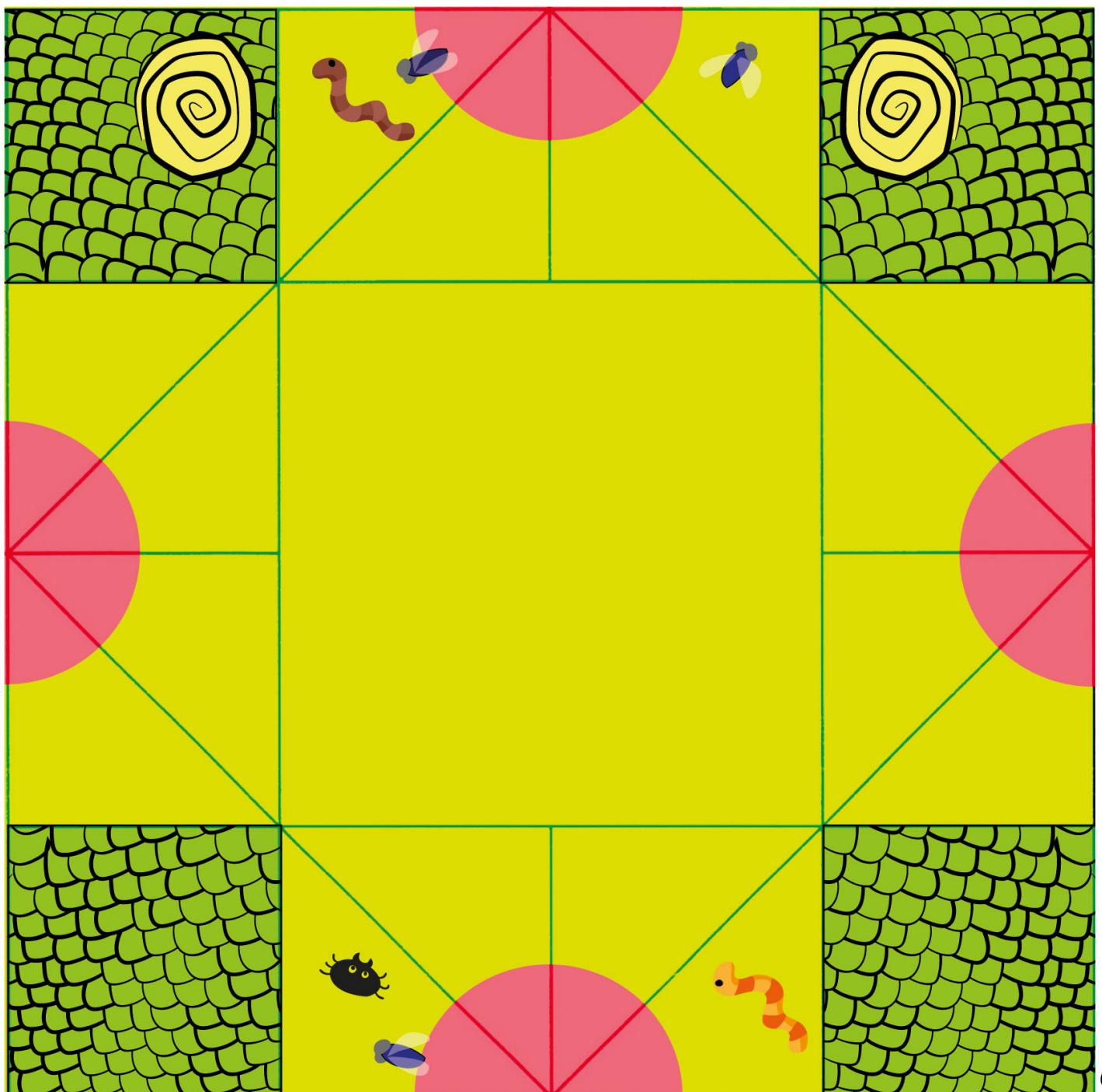
## Le requin

Découper, plier la cocotte en respectant les traits de pliage.

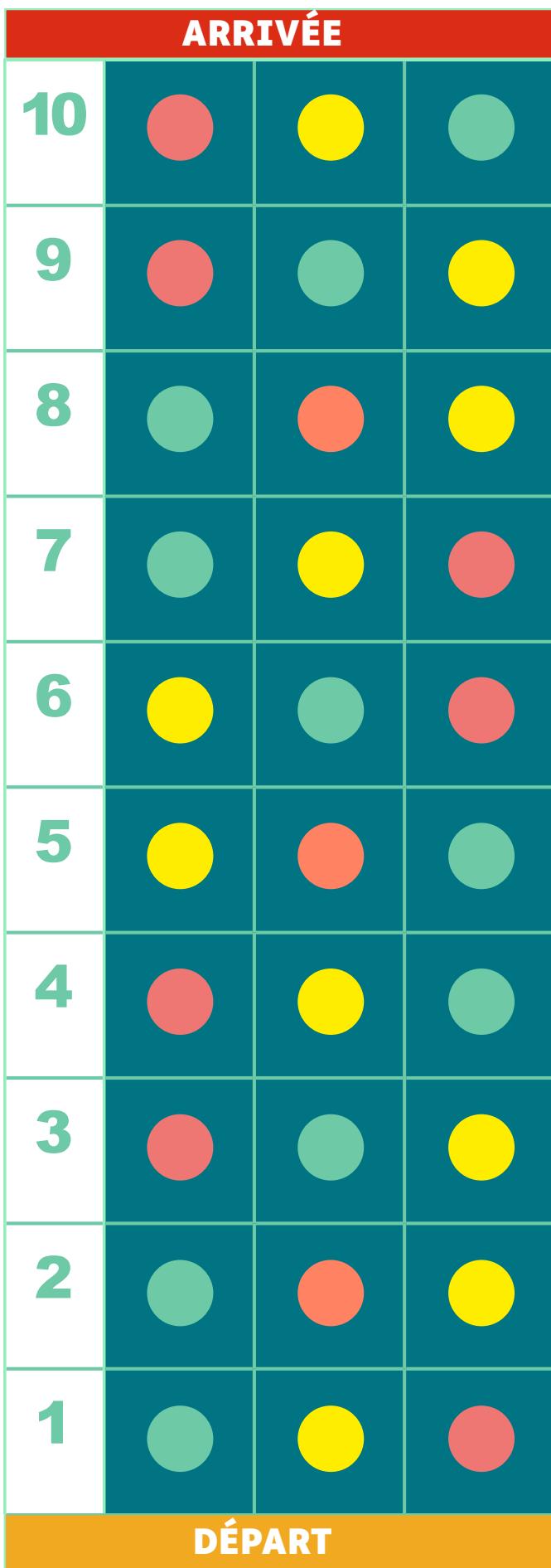


## Le serpent

Découper, plier la cocotte en respectant les traits de pliage.



## Le plateau de jeu

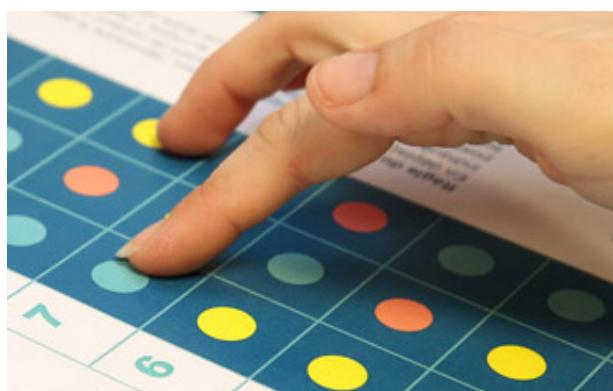


### Préparation :

Imprimer et découper le plateau de jeu et les fiches d'exercices.

### Règle du jeu :

En déplaçant chaque doigt de la main, reproduire le parcours indiqué sur les fiches d'exercices. 1 point de couleur = 1 doigt posé libre. Vous devez toujours avoir au moins 1 doigt de posé sur le parcours avant d'aller toucher une autre case.



## Les fiches d'exercices

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



parcours n° 1

parcours n° 2

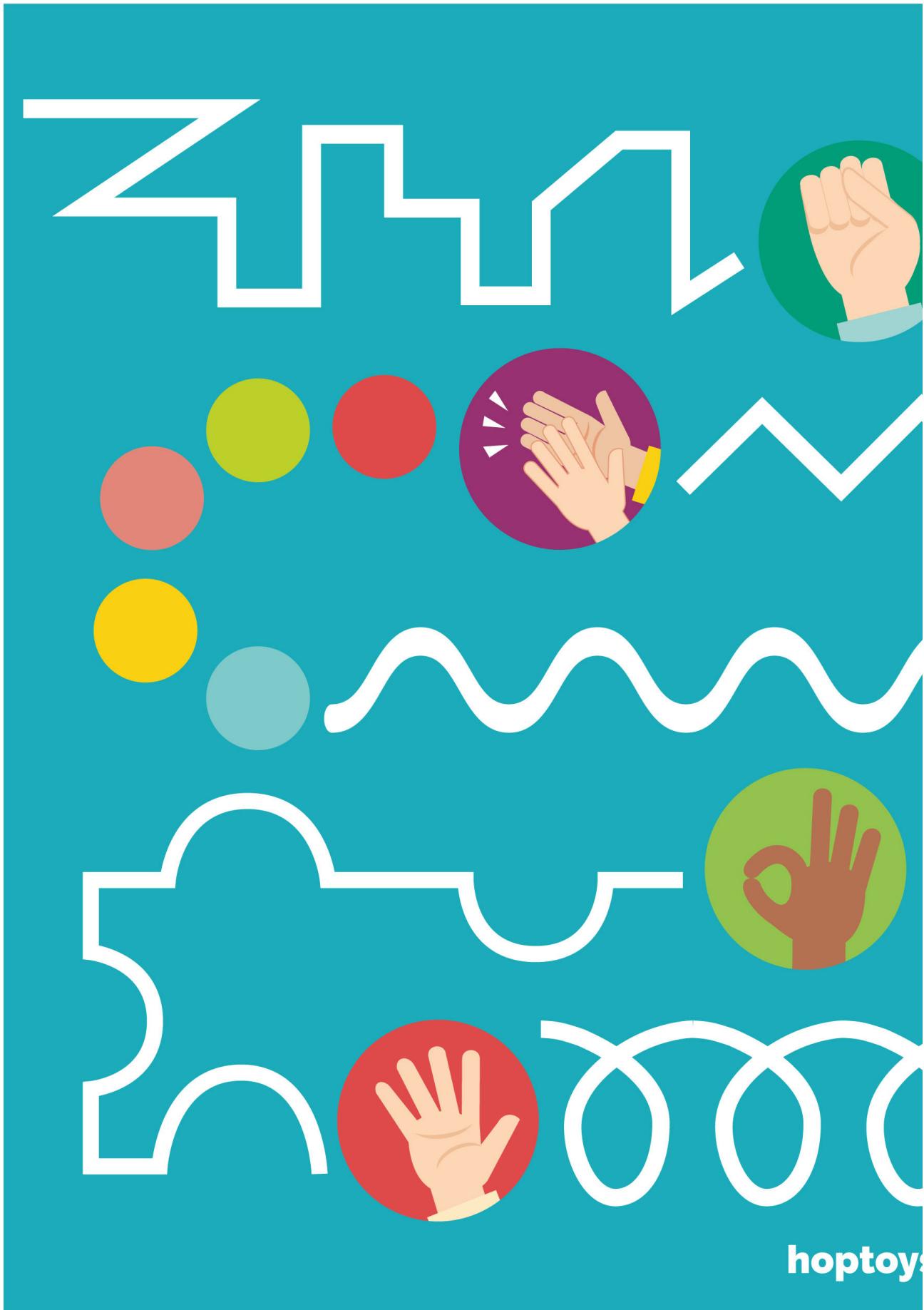
parcours n° 3

Parcours n° 4

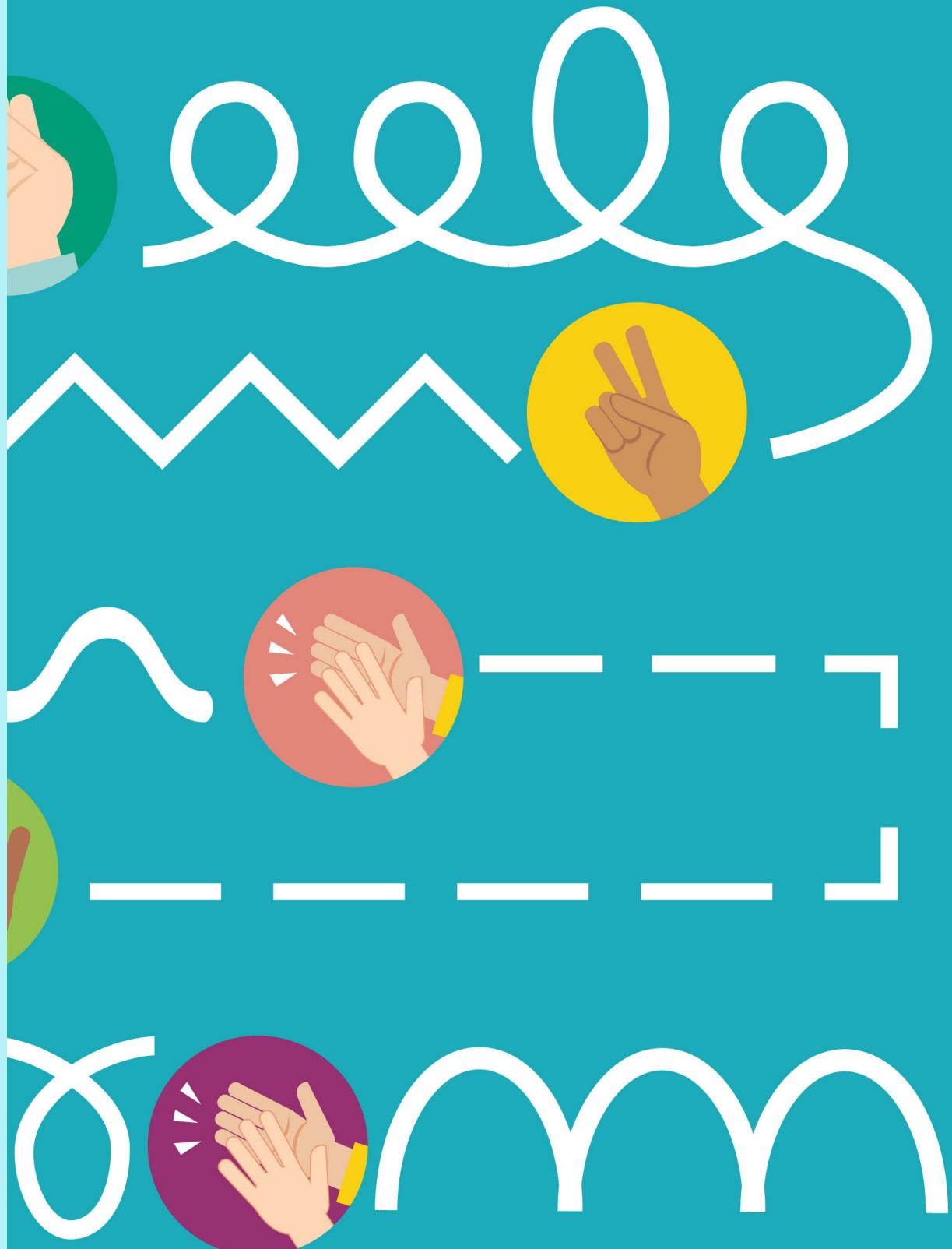
parcours n° 5



Parcours à imprimer, découper et assembler. Comment jouer ? Suivre les lignes, tantôt droites, tantôt courbes, en zigzag ou en pointillés, avec son doigt...



Mettre de la colle ici sur toute la hauteur, puis superposer la partie gauche du support pour assembler le parcours de motricité.



**toys.fr**



Scannez le QR code ci-contre pour regarder  
la **vidéo démonstration de l'activité**



# Le parcours graphisme et apprentissage des couleurs

## - Page 1 sur 3

7

Imprimez le parcours, la barre de séquençage et les cartes de couleurs.

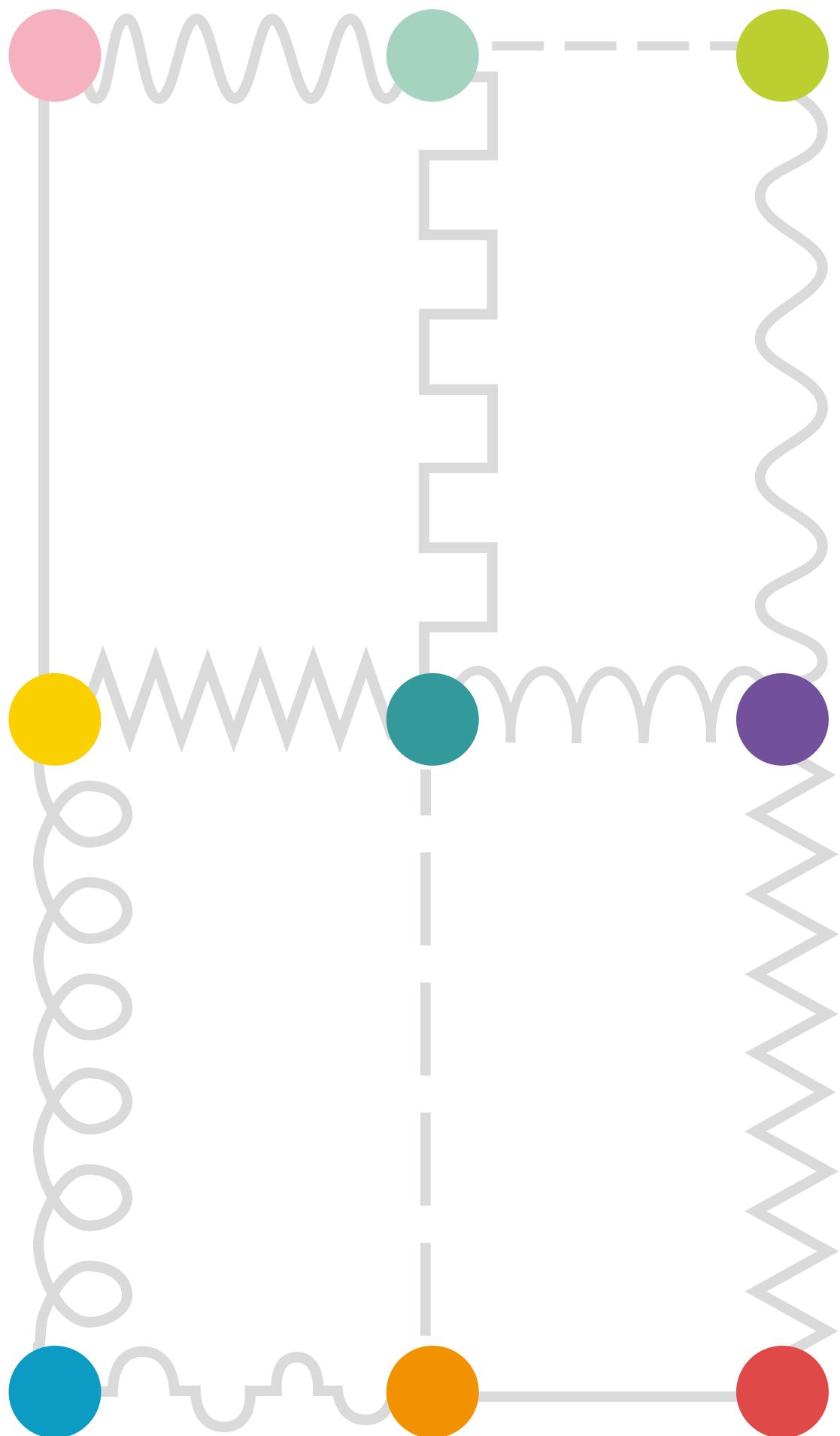
Vous pouvez dans un premier temps nommer les points de couleur avec votre enfant, surtout s'il est en apprentissage de celles-ci. Puis, préparez une séquence en alignant différentes cartes de couleurs dans la barre de programmation. Nous vous conseillons de commencer par une séquence courte avec les tracés les plus simples. Il ne s'agit pas de mettre votre enfant en échec dès le départ au risque qu'il se sente frustré et refuse de continuer !



Astuce : Nous vous conseillons également de glisser le parcours dans une grande pochette en plastique et de proposer à votre enfant d'utiliser des stylos effaçables ! De cette manière, il pourra se tromper et effacer facilement son tracé pour recommencer autant de fois qu'il le désire ! Vous pourrez également varier les séquences pour adapter la difficulté à la dextérité de votre enfant.

Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le pour regarder la **vidéo démonstration de l'activité**





# Le parcours graphisme et apprentissage des couleurs

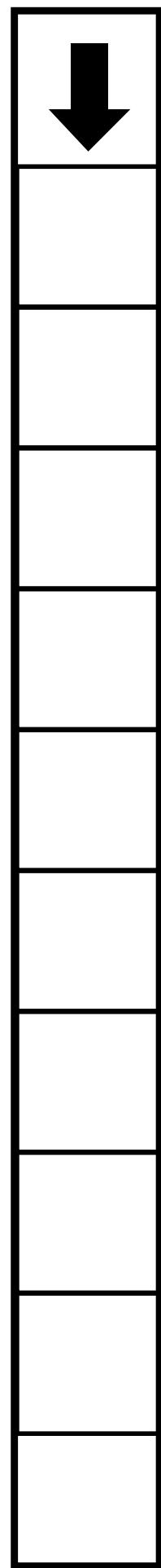
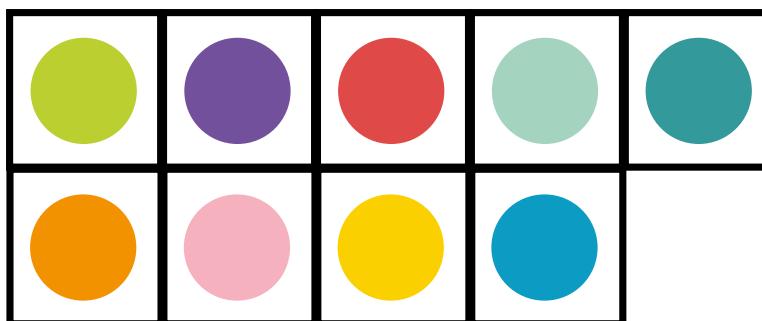
## - Page 3 sur 3

7

Découpez les cartes de couleurs ci-dessous et la frise ci-contre.

Placez les cartes de couleurs découpées dans les cases de la frise pour créer et programmer le parcours.

Variez la difficulté avec le nombre de cartes posées. Une fois le parcours programmé, prenez un crayon noir et superposez votre tracé au tracé gris en rejoignant les couleurs demandées.



Imprimez, découpez et construisez les trois dés en suivant les instructions.

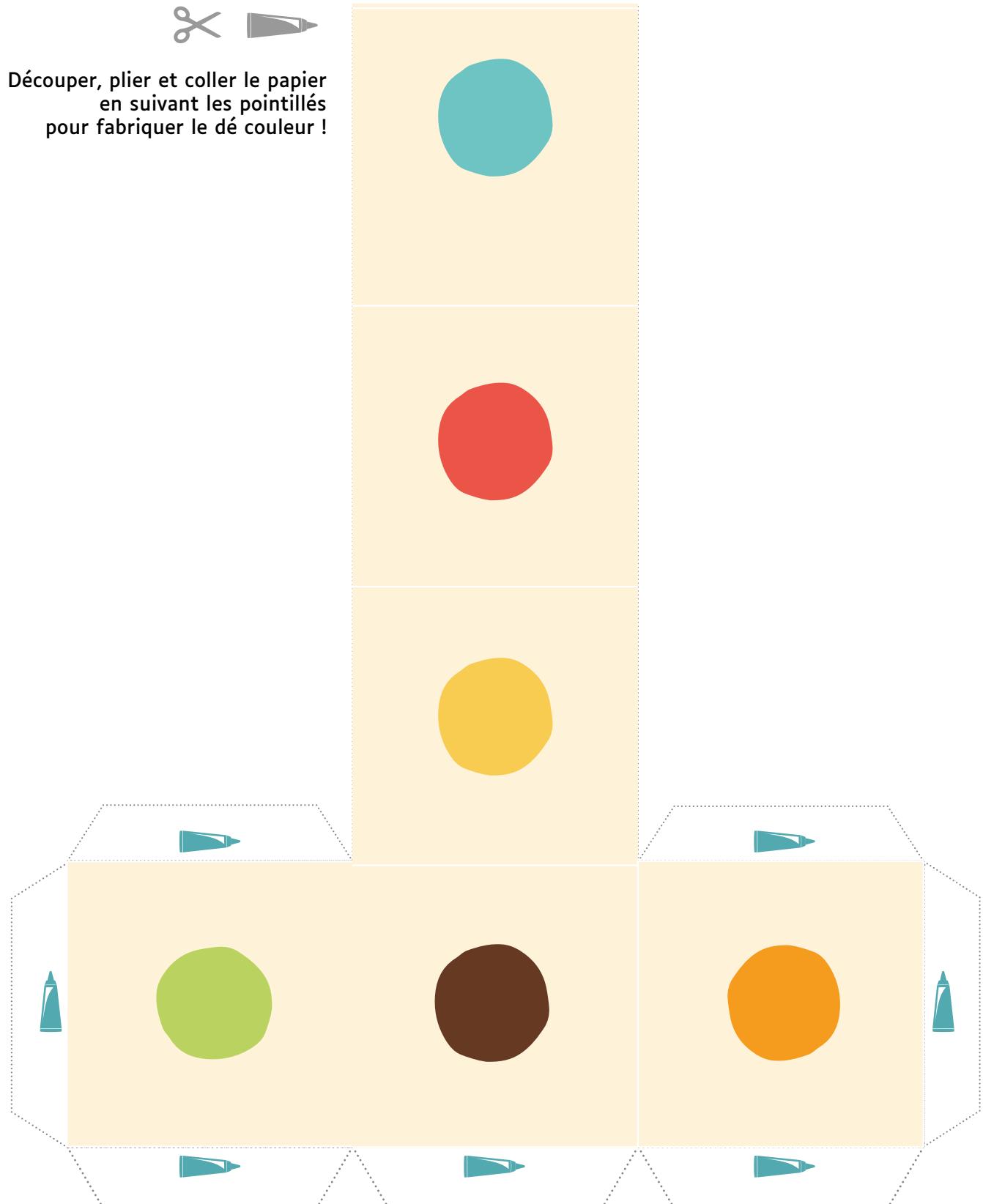
Sur deux dés sont représentées des formes comme des courbes, des triangles, des lignes droites, des ronds. Sur le troisième dé, vous verrez des couleurs.

Lancez un dé « forme » et le dé « couleur ».

Dessiner alors la forme avec la couleur correspondante.

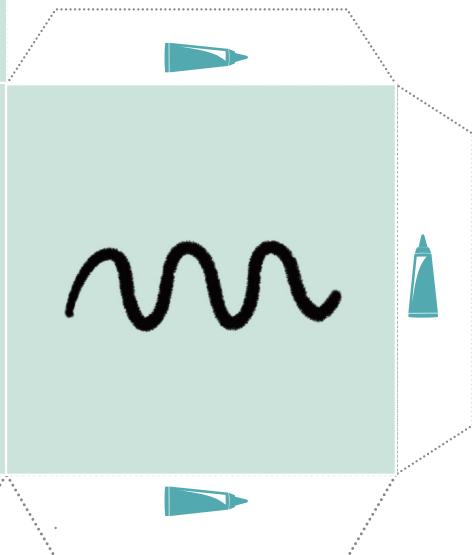
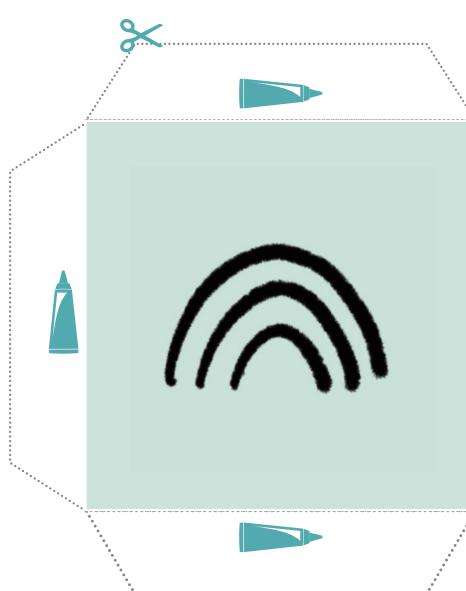
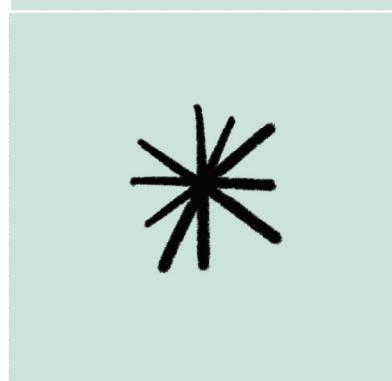
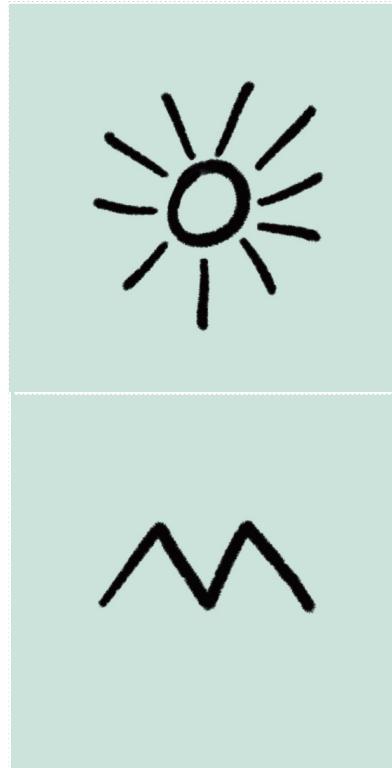


Découper, plier et coller le papier  
en suivant les pointillés  
pour fabriquer le dé couleur !



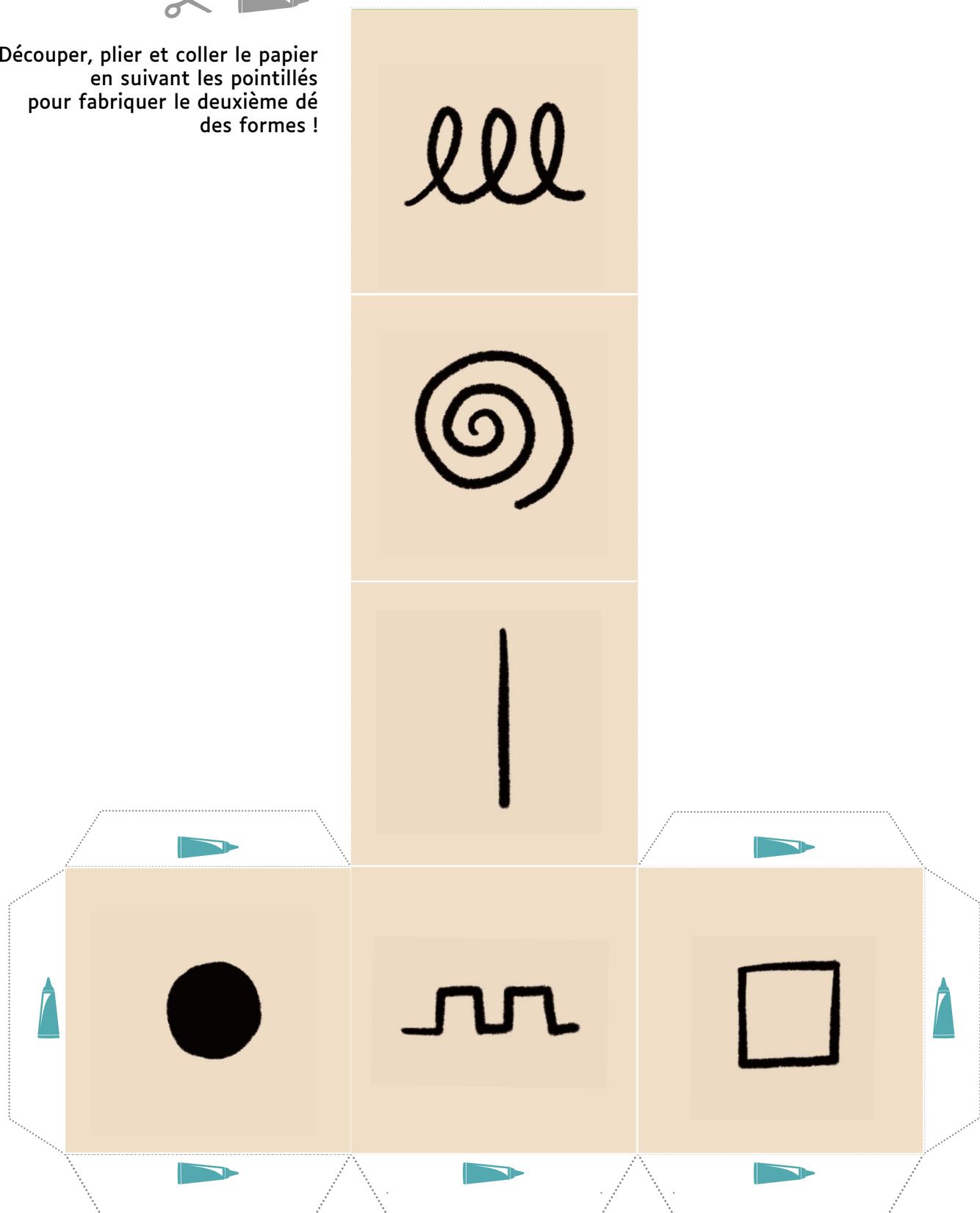


Découper, plier et coller le papier  
en suivant les pointillés  
pour fabriquer le premier dé  
des formes !





Découper, plier et coller le papier  
en suivant les pointillés  
pour fabriquer le deuxième dé  
des formes !

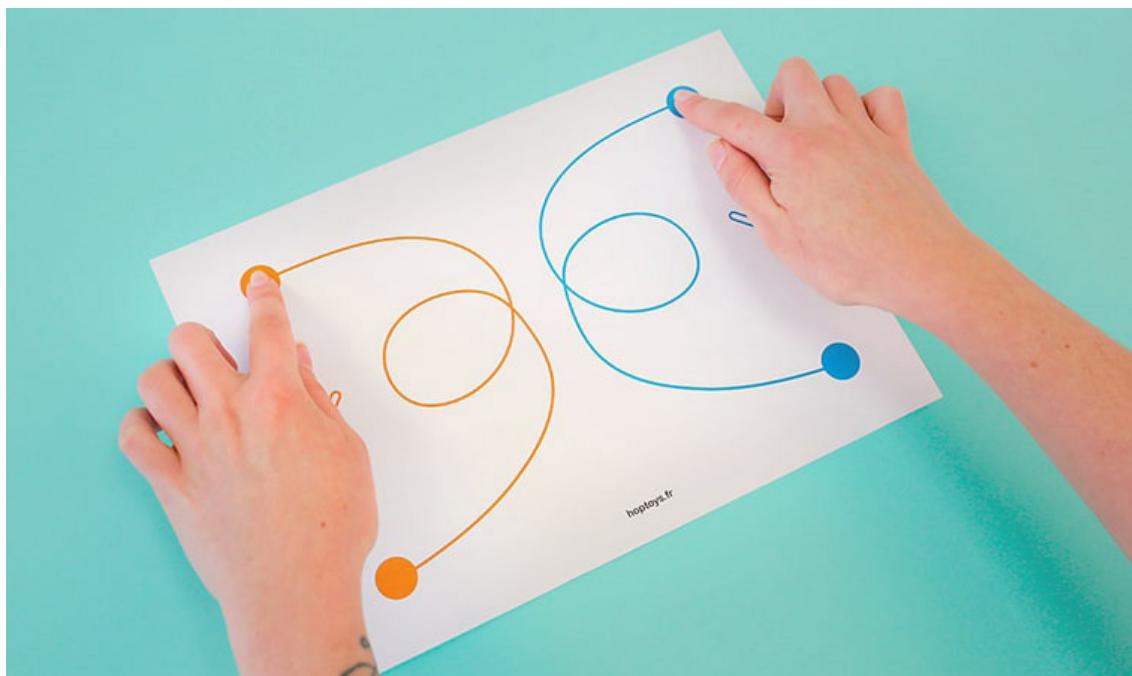


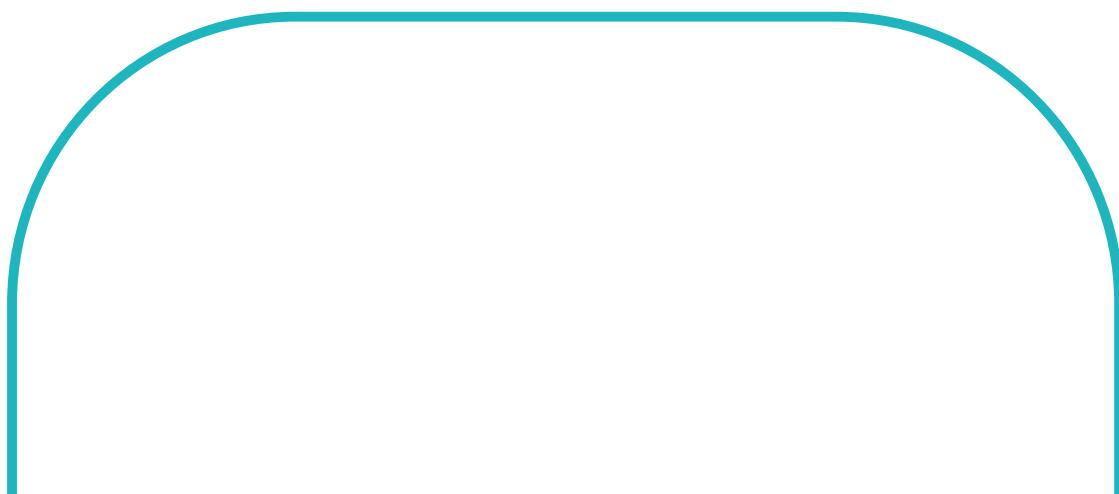
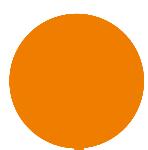
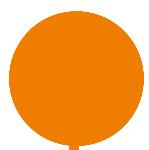
Dans cette activité, l'enfant va travailler la latéralité. La latéralité est le fait d'utiliser plus facilement une moitié du corps (la droite ou la gauche). Dans cet exercice, vous pouvez voir quelle est la main dominante de votre enfant/de la personne qui réalise l'activité. Le principe est simple : il suffit de suivre, avec son index de la main droite et de la gauche, la ligne sans s'arrêter en partant du premier rond et en arrivant au second rond et vice-versa.

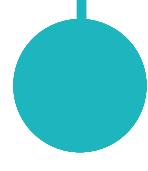
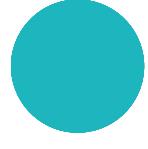
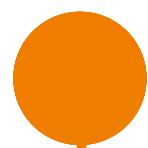
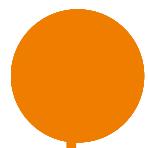
Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le pour regarder la **vidéo démonstration de l'activité**

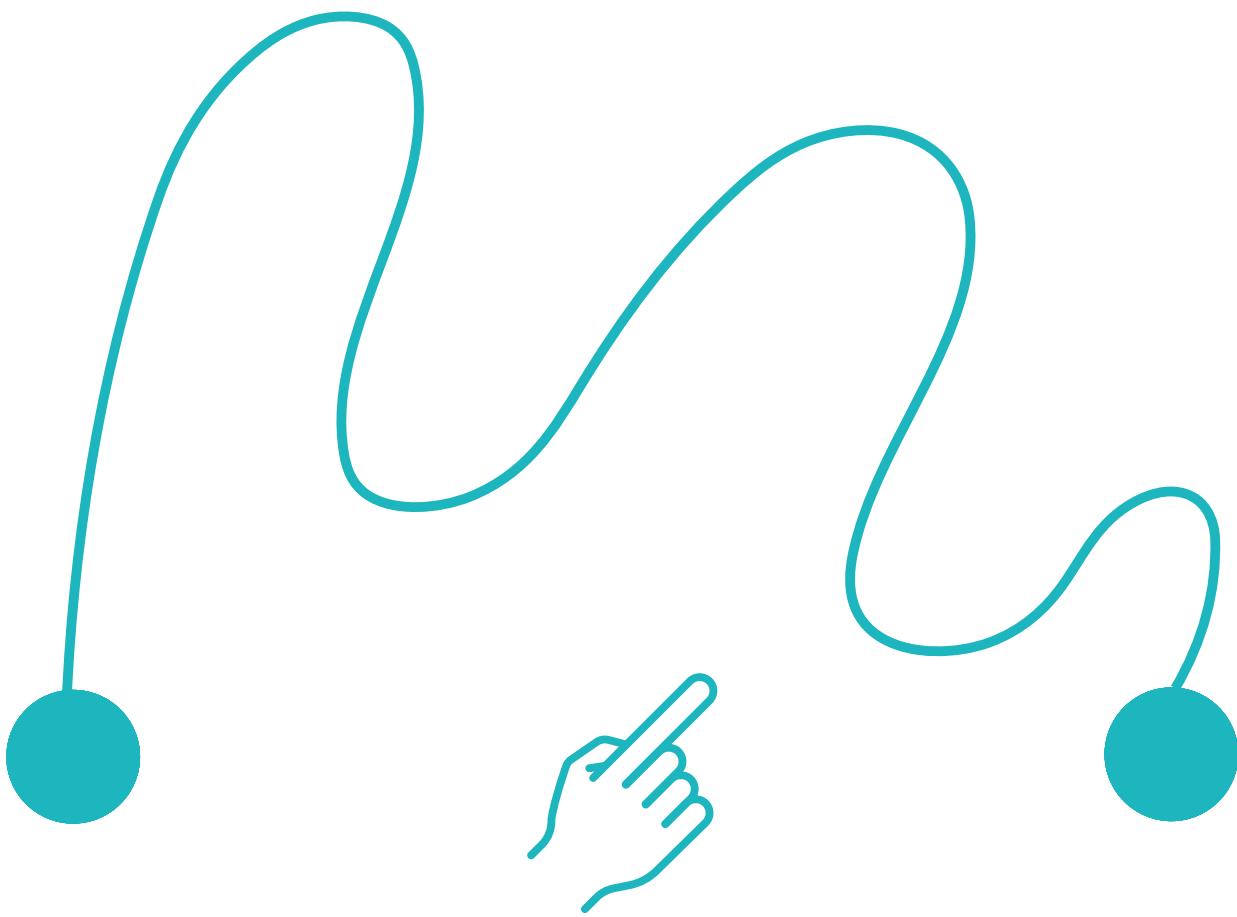


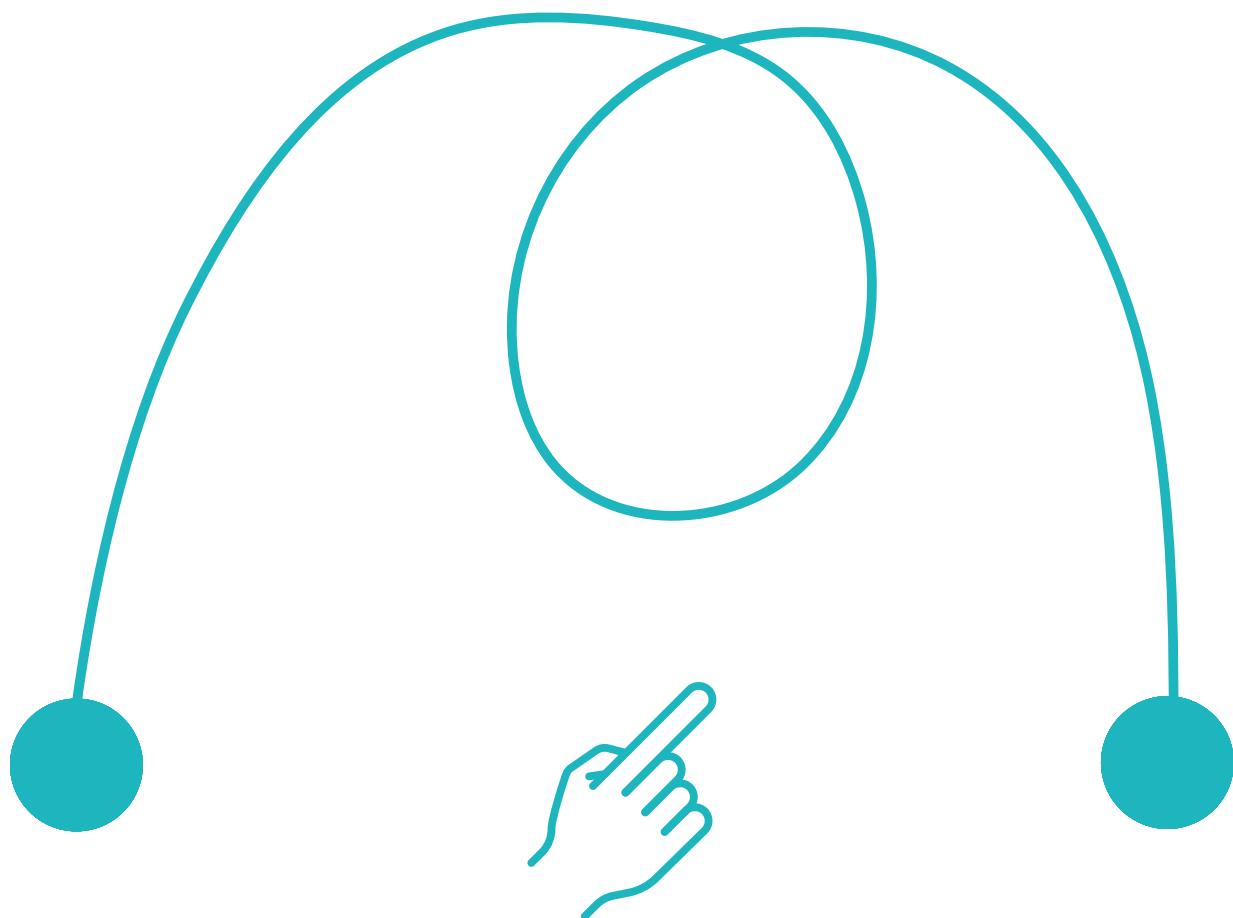
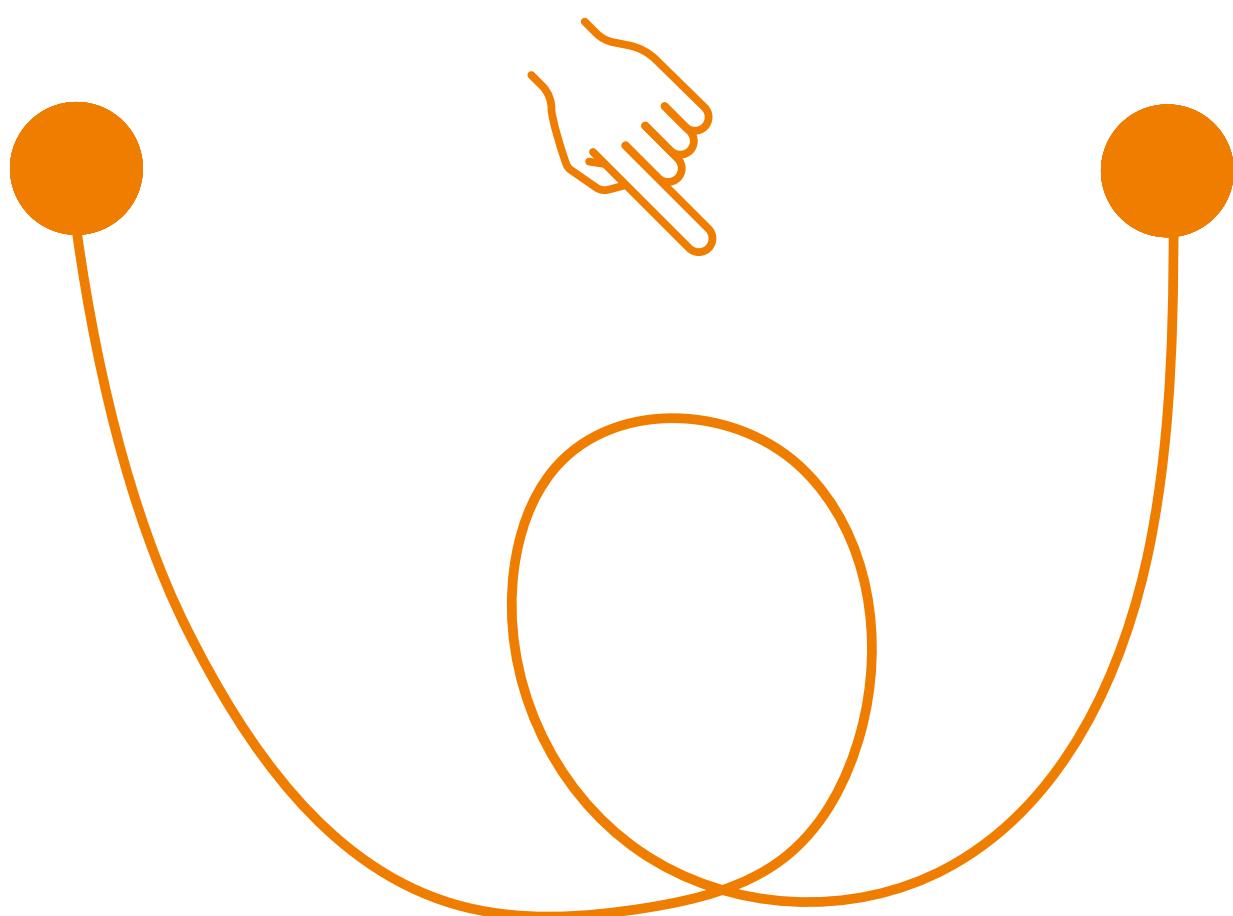
1. Imprimez les 8 pages suivantes.
2. Découpez le haut et le bas de la feuille en suivant les pointillés rouges afin de ne garder que l'activité.
3. Pour réaliser un parcours, placez la feuille face à vous, le tracé orange sur la gauche et le tracé bleu sur votre droite.
4. Placez un doigt de la main gauche sur un rond du tracé orange.
5. Placez un doigt de la main droite sur un rond du tracé bleu.
6. Parcourez les deux tracés en même temps avec votre doigt.

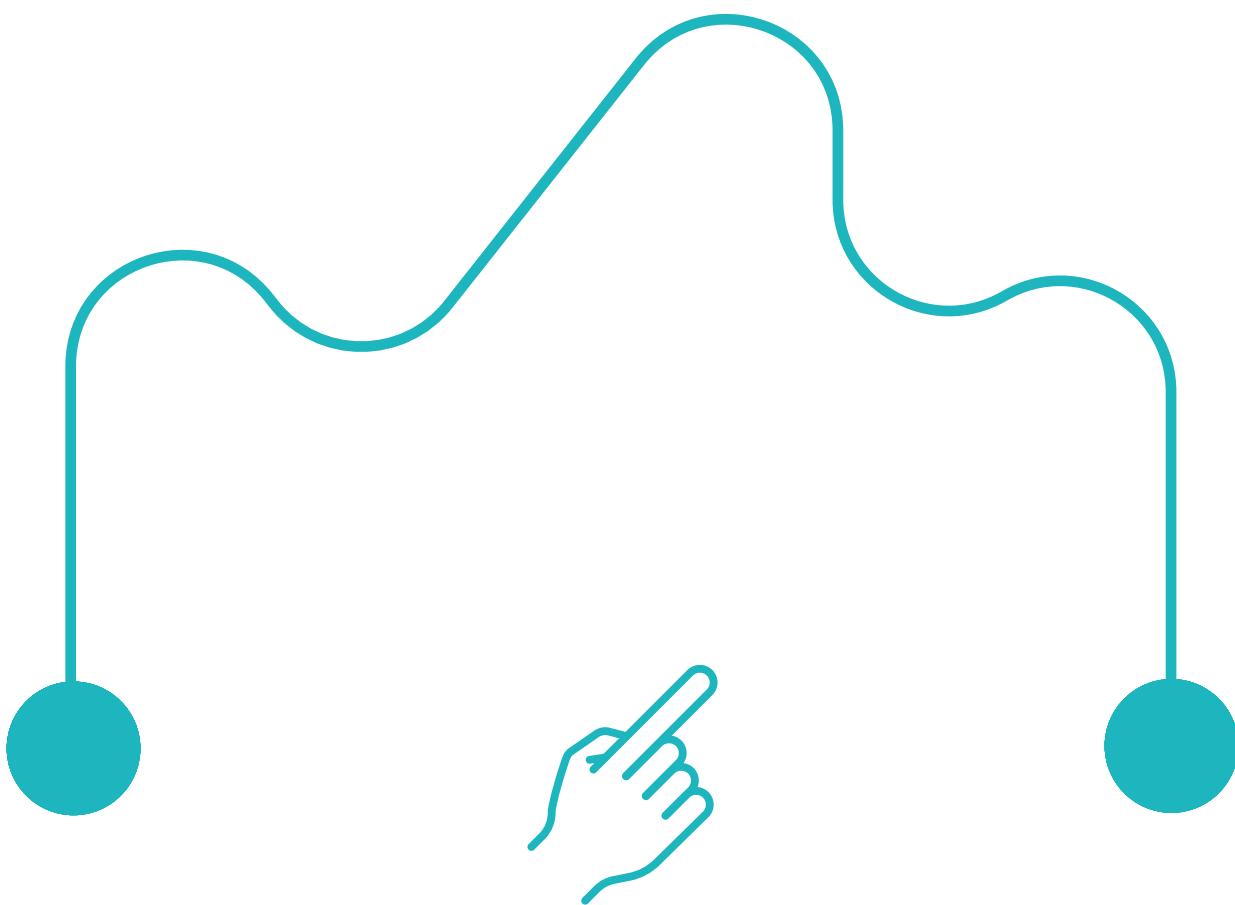
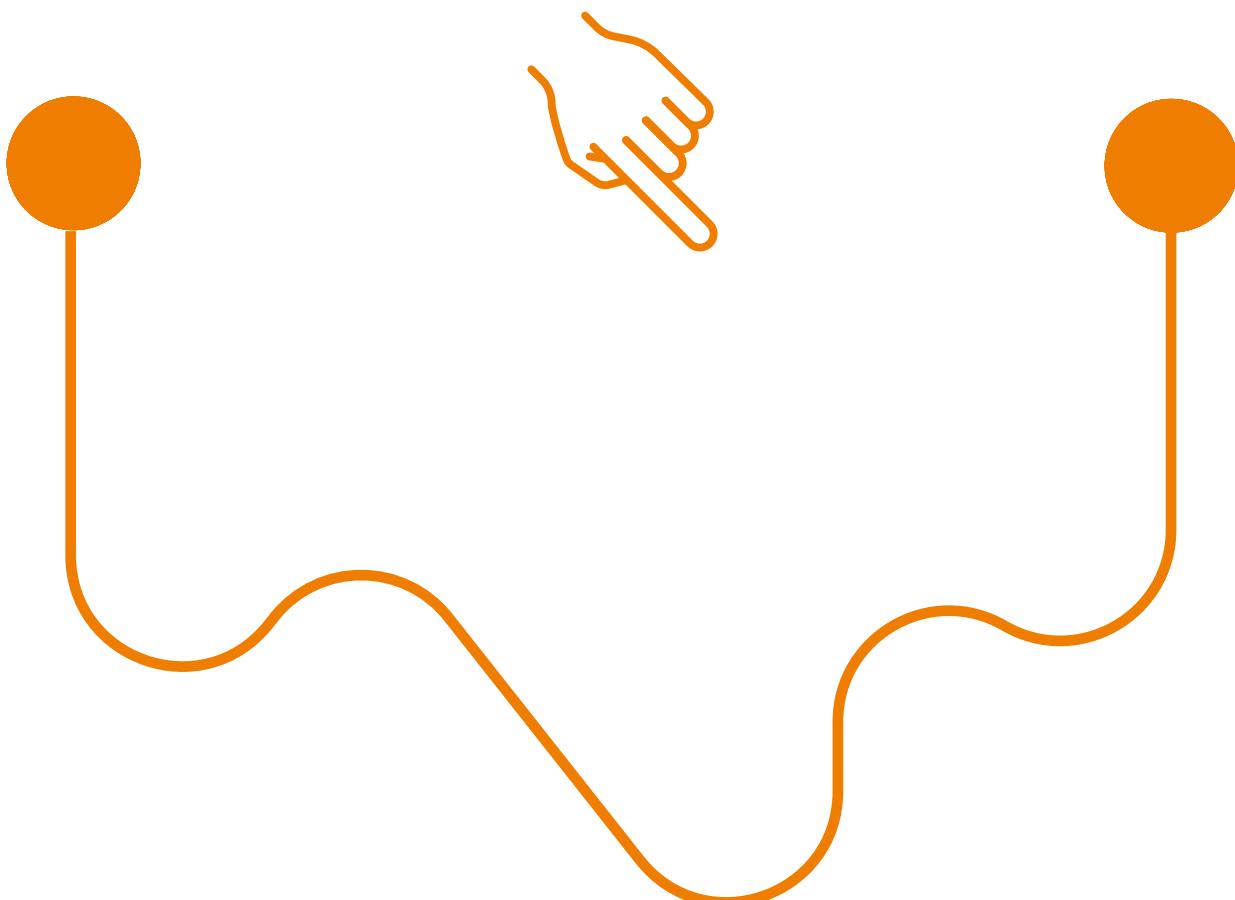


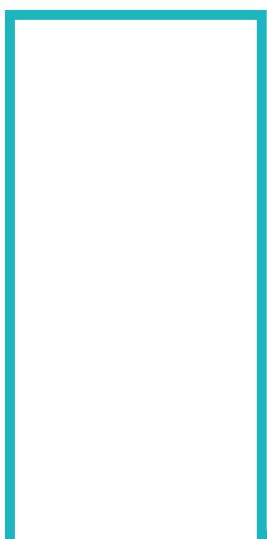
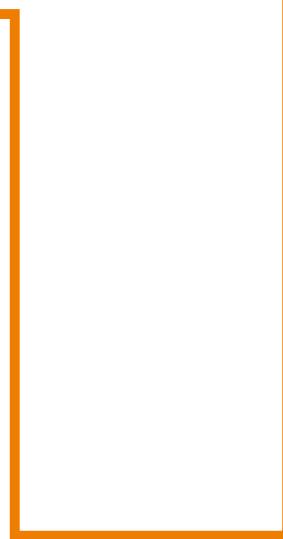
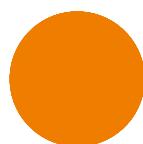
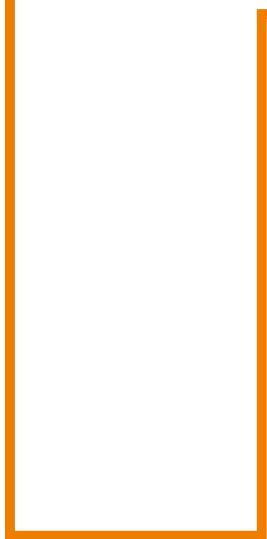
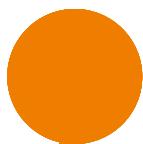


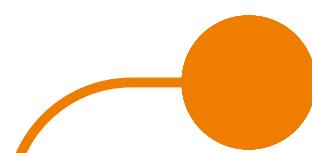
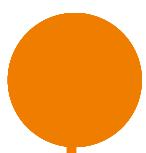


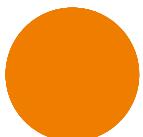




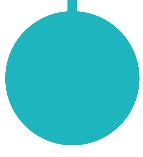
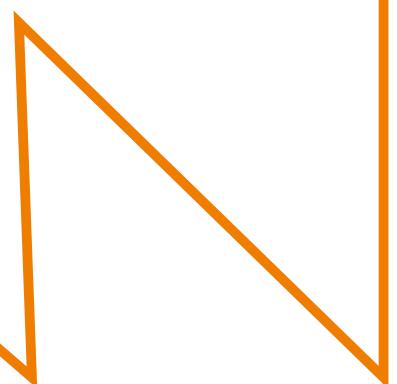
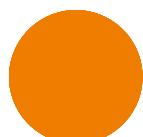




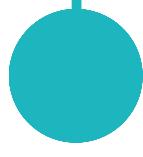


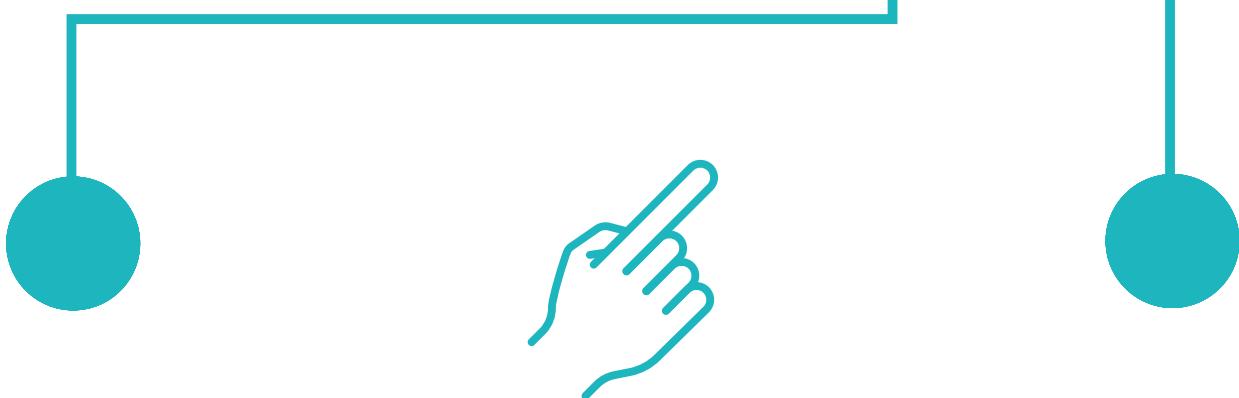
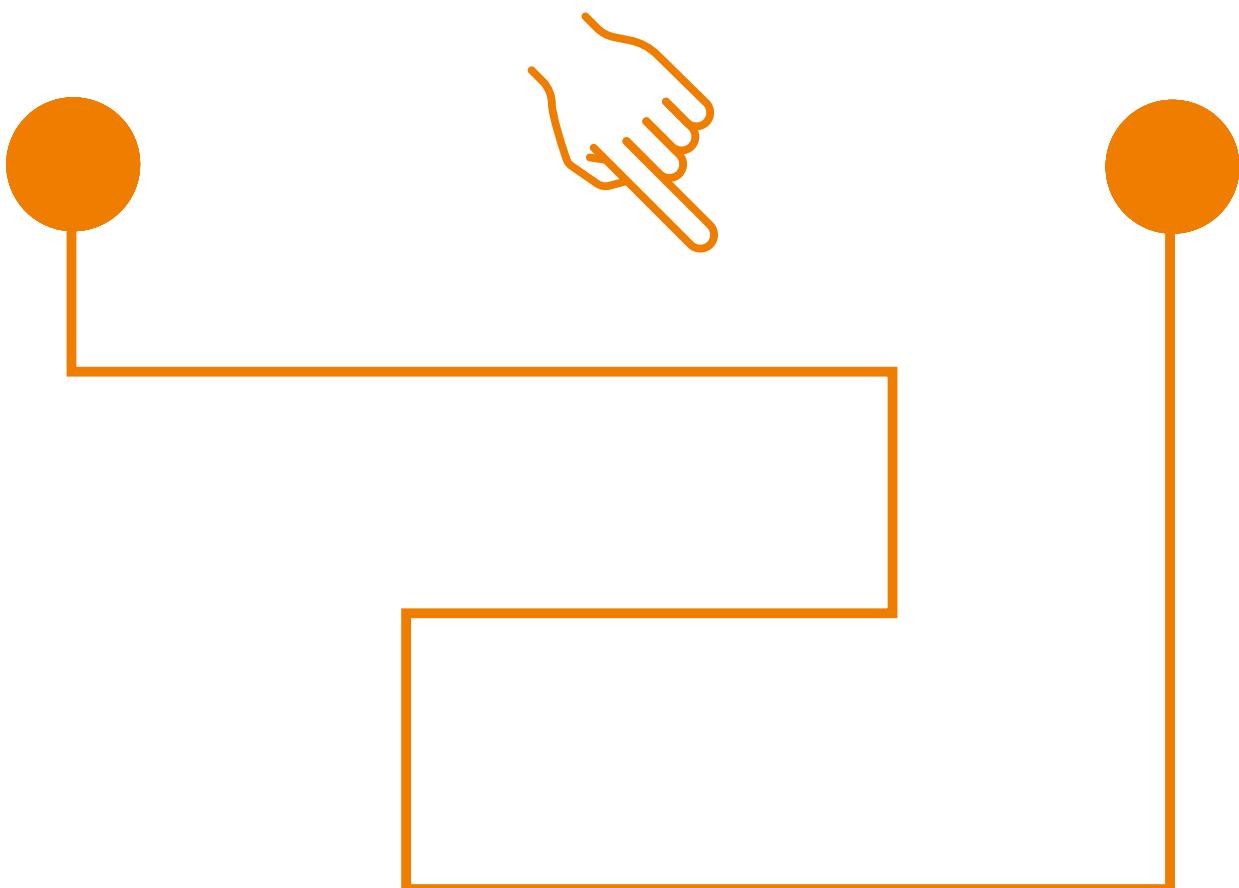


Vertical orange line connecting the top circle to the start of the zigzag line.



Vertical teal line connecting the bottom circle to the start of the zigzag line.



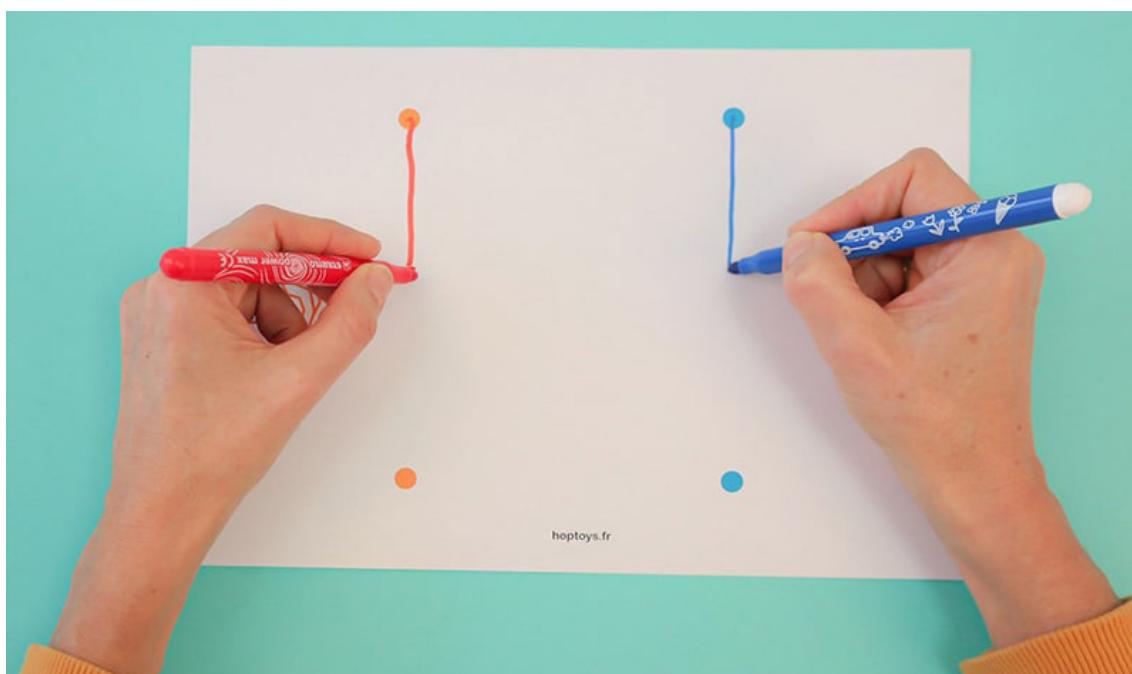


Dans cette activité, l'enfant va travailler la latéralité. La latéralité est le fait d'utiliser plus facilement une moitié du corps (la droite ou la gauche). Dans cet exercice, vous pouvez voir quelle est la main dominante de votre enfant/de la personne qui réalise l'activité. Le principe est simple : il suffit de suivre avec son index de la main droite et de la gauche, la ligne sans s'arrêter en partant du premier rond et en arrivant au second rond et vice-versa.

Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le pour regarder la **vidéo démonstration de l'activité**



1. Imprimez les 6 pages suivantes.
2. Découpez le haut et le bas de la feuille en suivant les pointillés rouges afin de ne garder que l'activité.
3. Pour réaliser un parcours, placez la feuille face à vous, le tracé orange sur la gauche et le tracé bleu sur votre droite.
4. Prenez un stylo dans la main gauche et placez sa pointe sur un rond orange.
5. Prenez un stylo dans la main droite et placez sa pointe sur un rond bleu en symétrie.
6. Reliez les points de même couleur, en symétrie droite/gauche, en même temps.

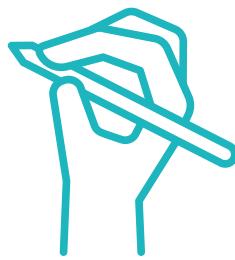


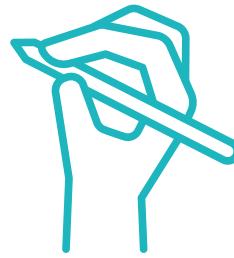












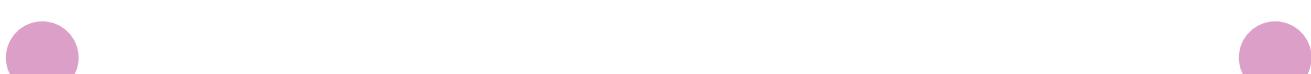
Cette activité va permettre de travailler la préhension (notamment du feutre), et se familiariser avec les traits verticaux, les traits horizontaux, les courbes que l'enfant utilisera par la suite lorsqu'il commencera à écrire des lettres.

Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le pour regarder la **vidéo démonstration de l'activité**



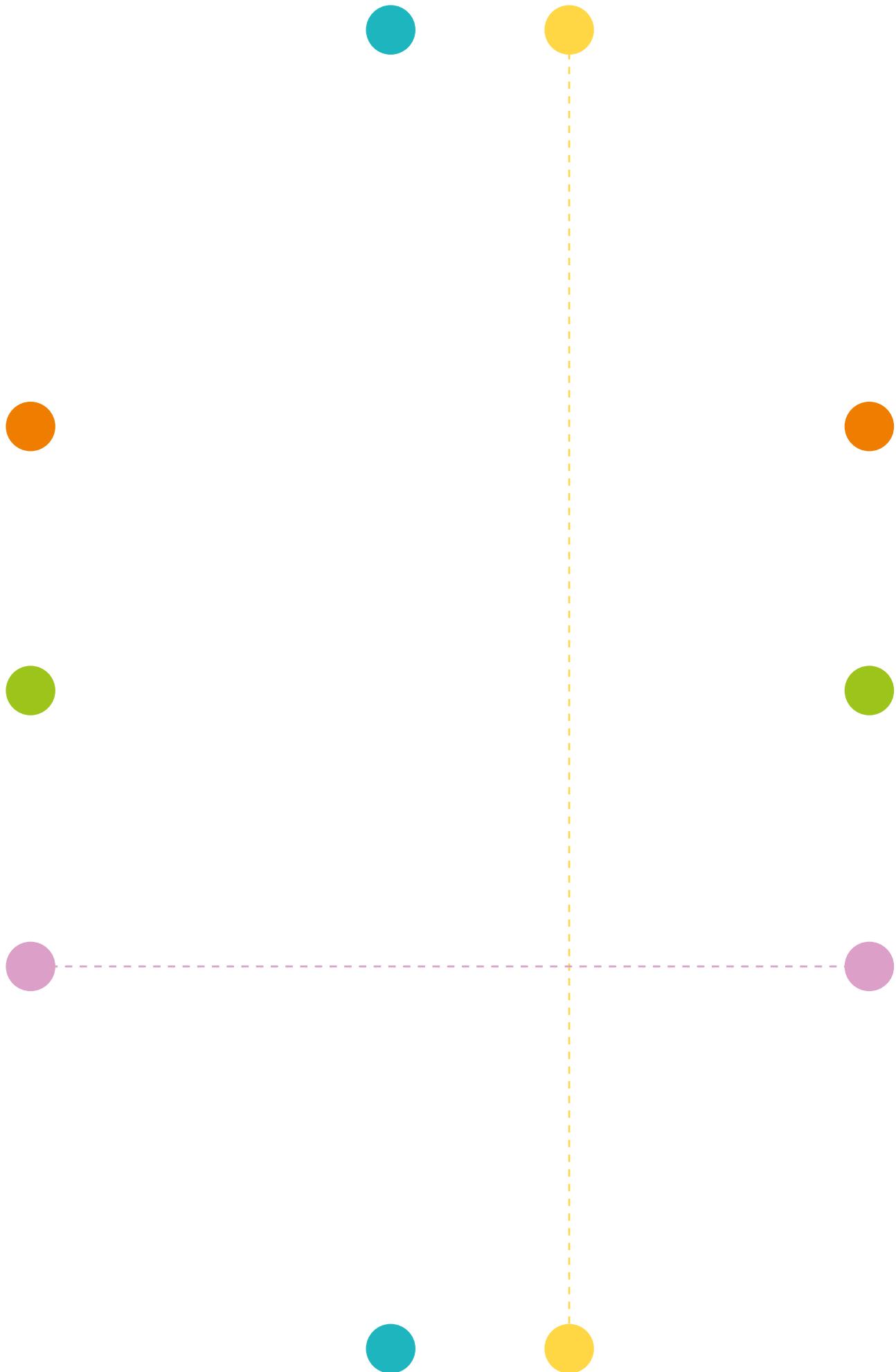
1. Imprimez les 6 pages suivantes.
2. Pour réaliser un parcours, placez la feuille face à vous.
3. Prenez un feutre et reliez entre eux les ronds de même couleur.

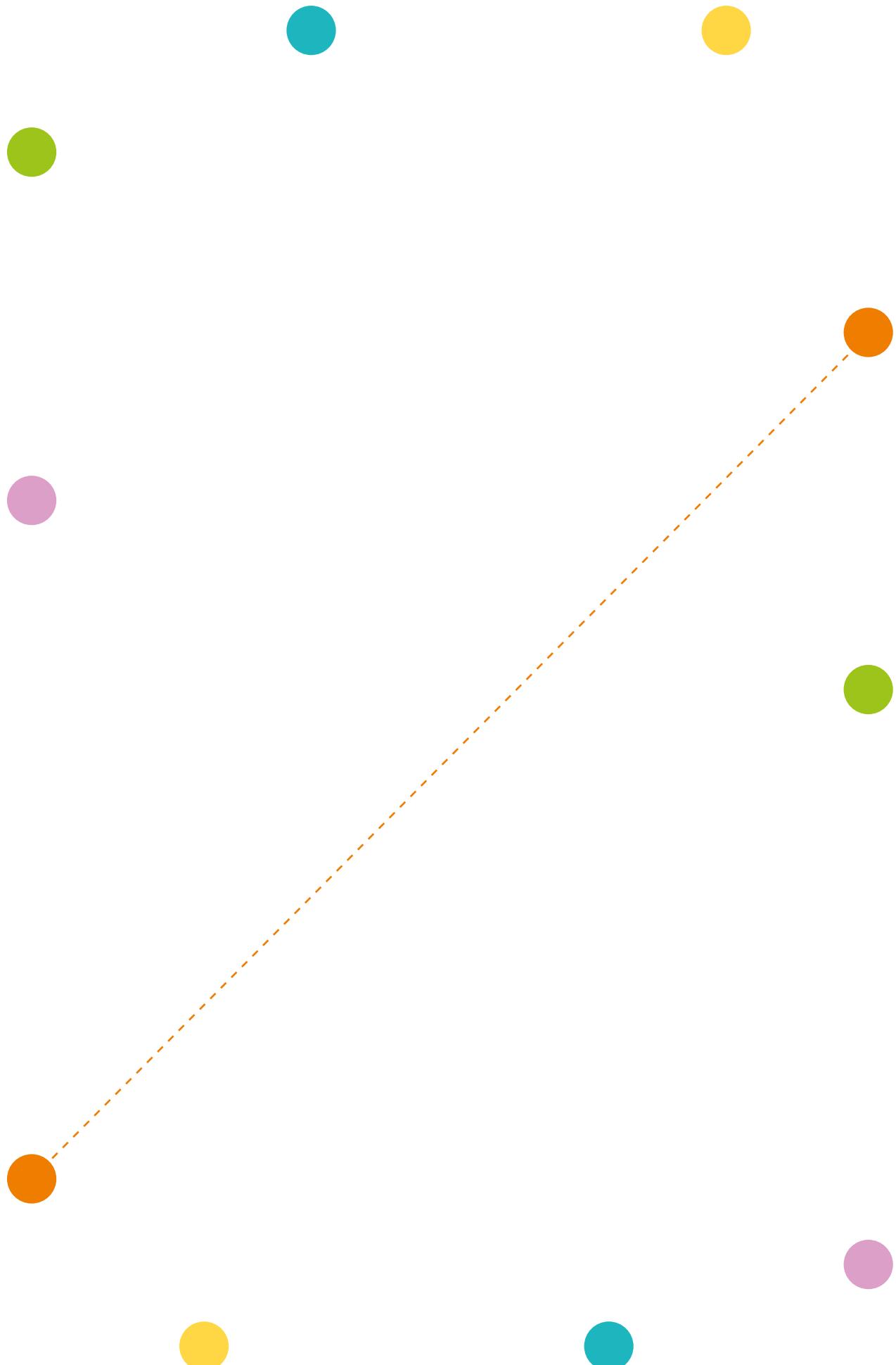




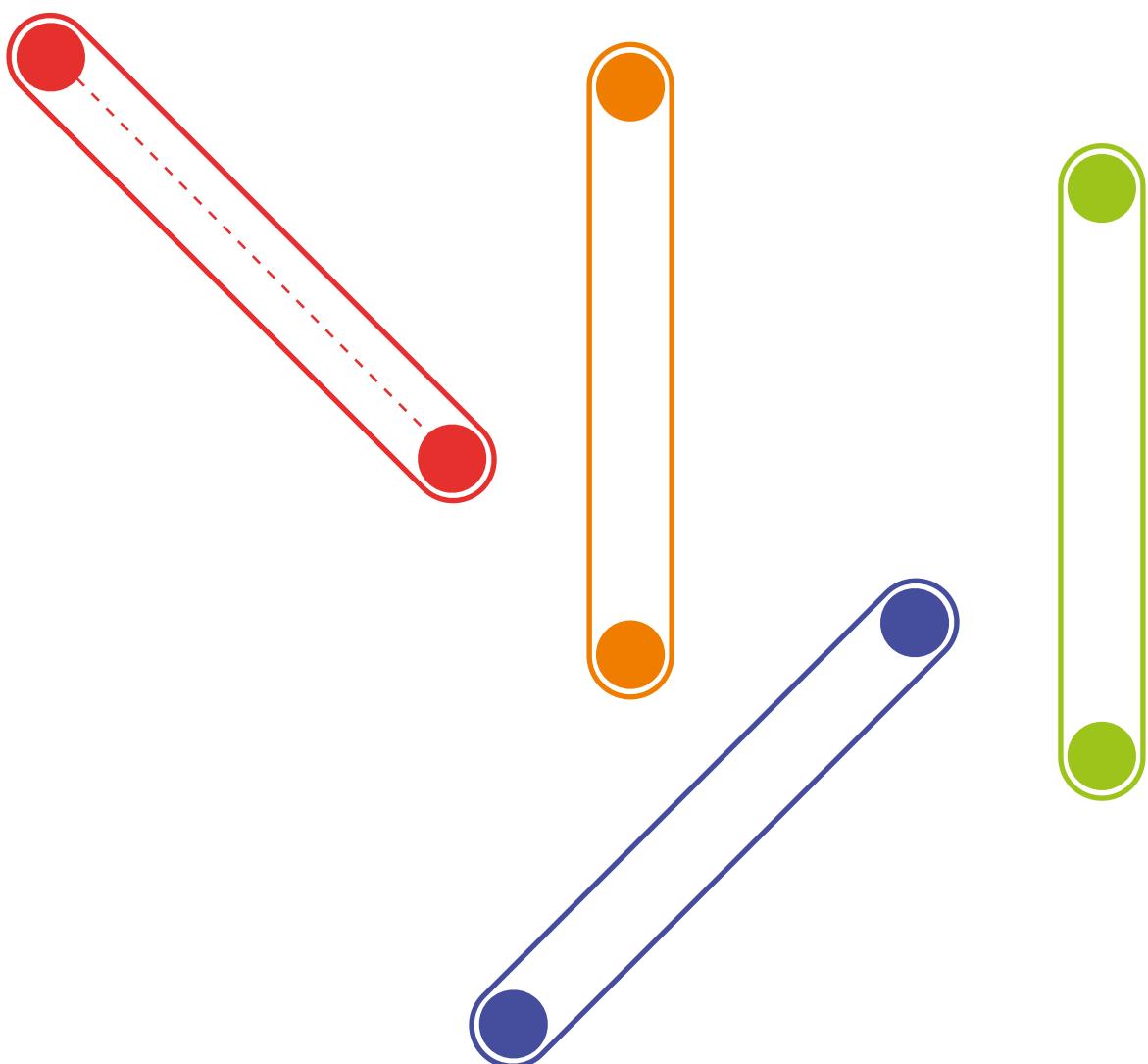
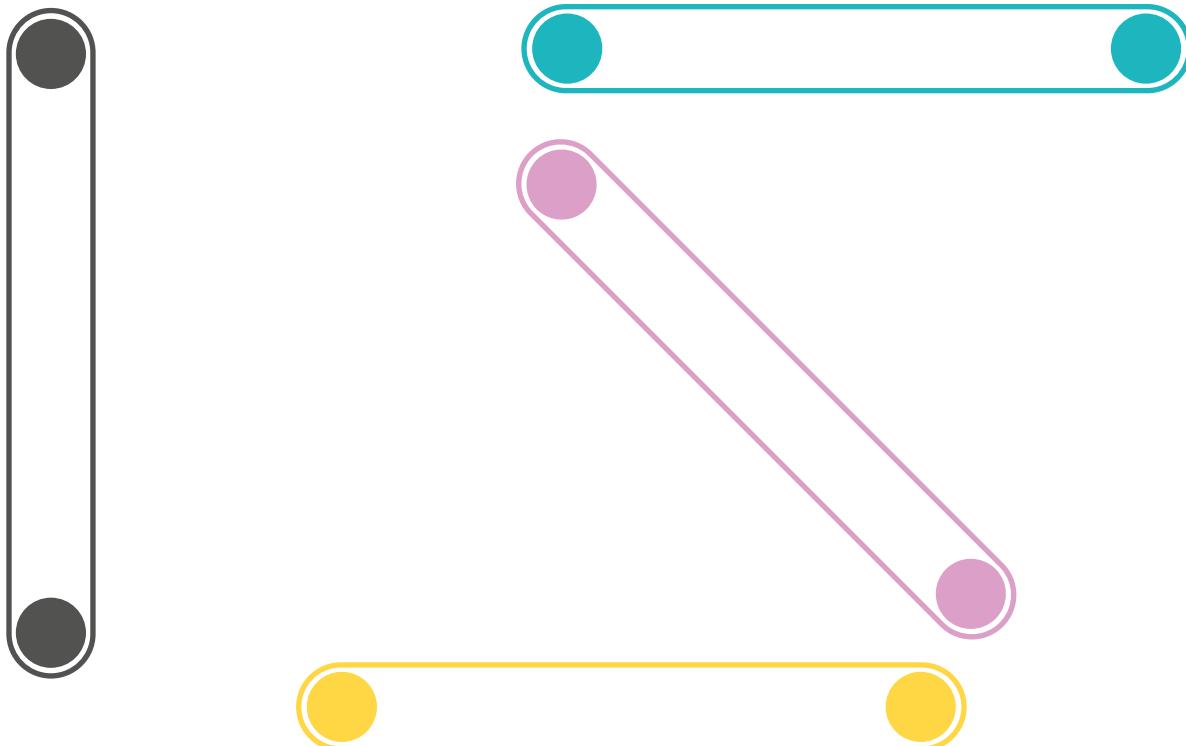








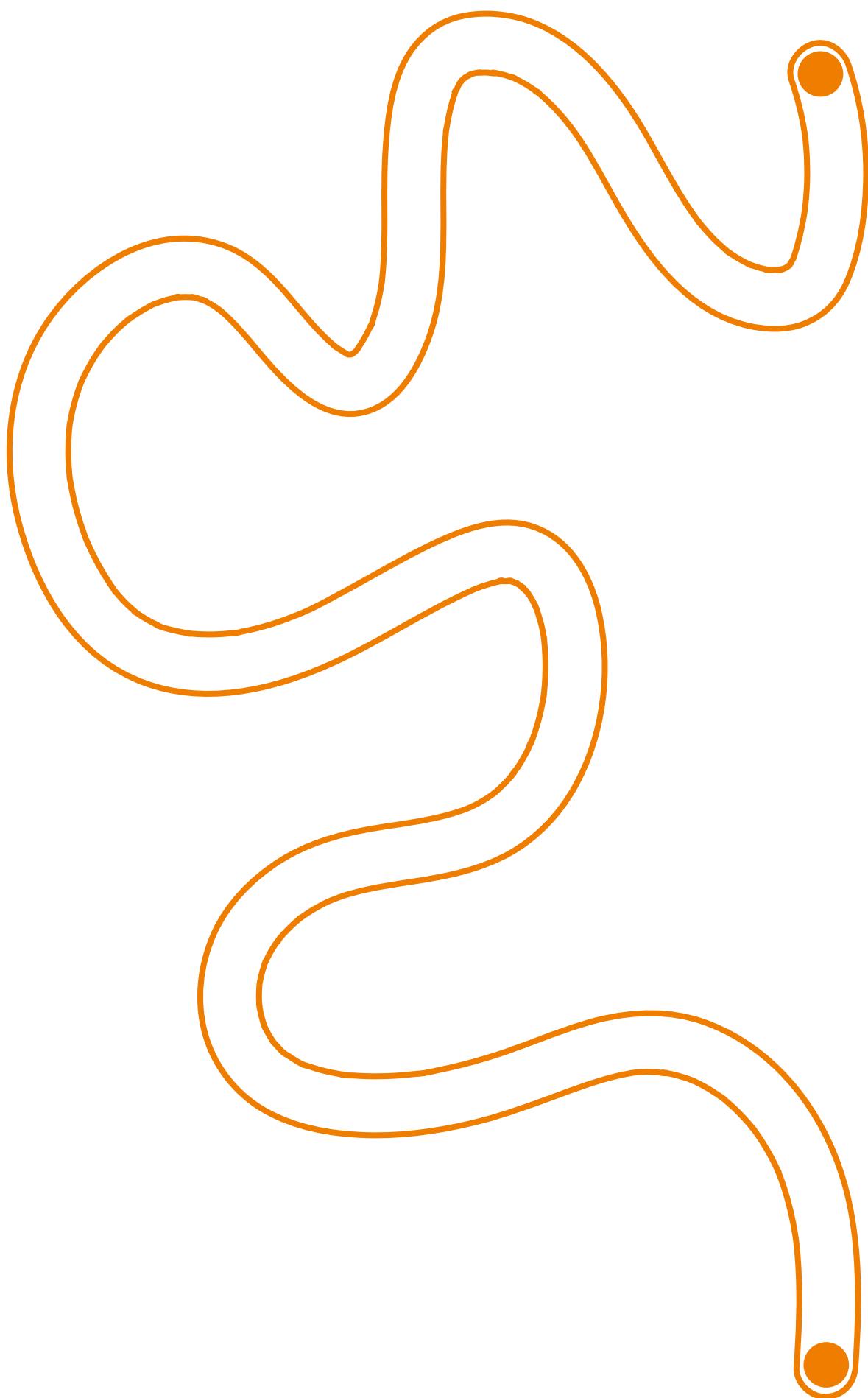
Reliez les points de même couleur sans sortir de la zone délimitée par un seul trait.



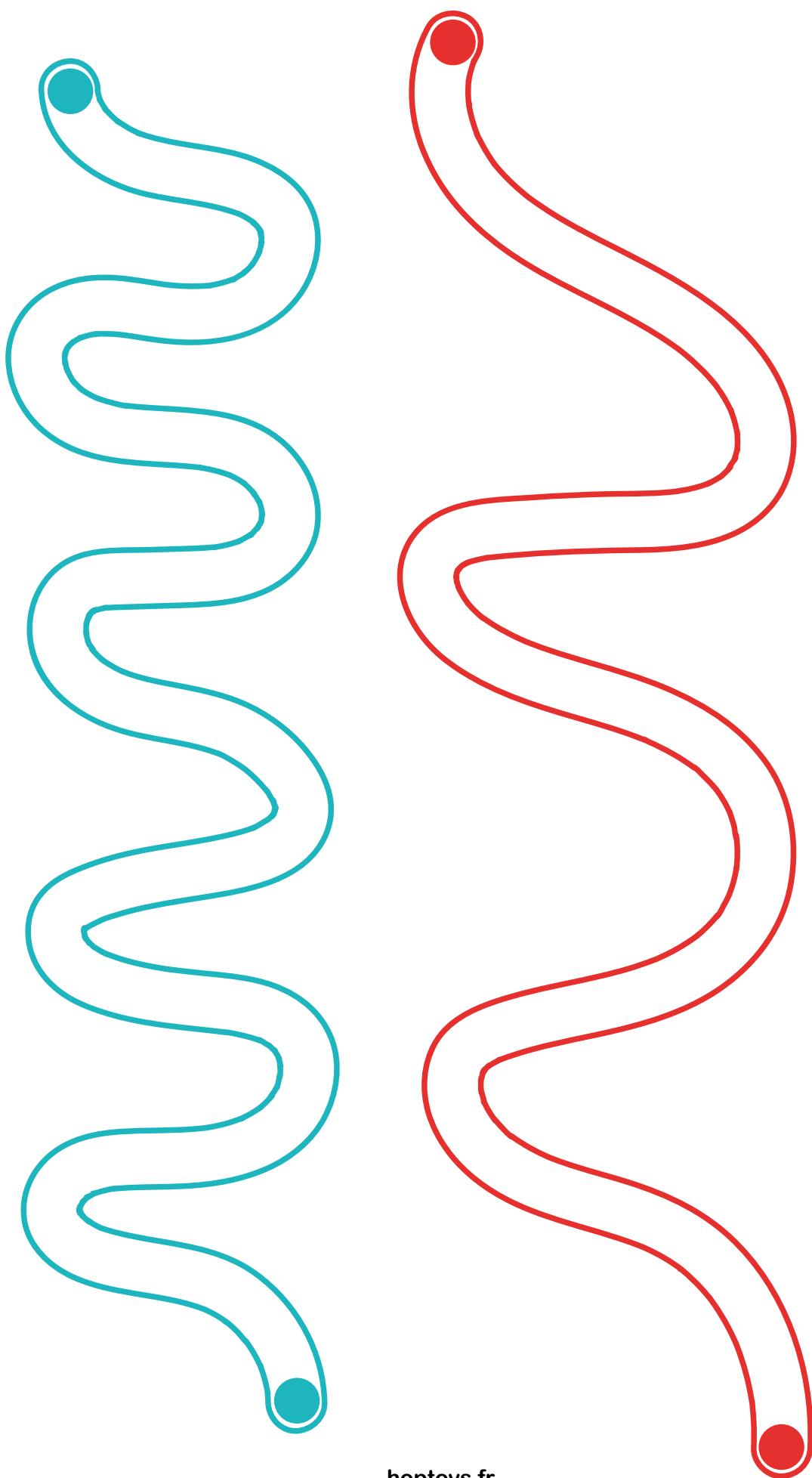
Reliez les points de même couleur sans sortir de la zone délimitée par un seul trait.



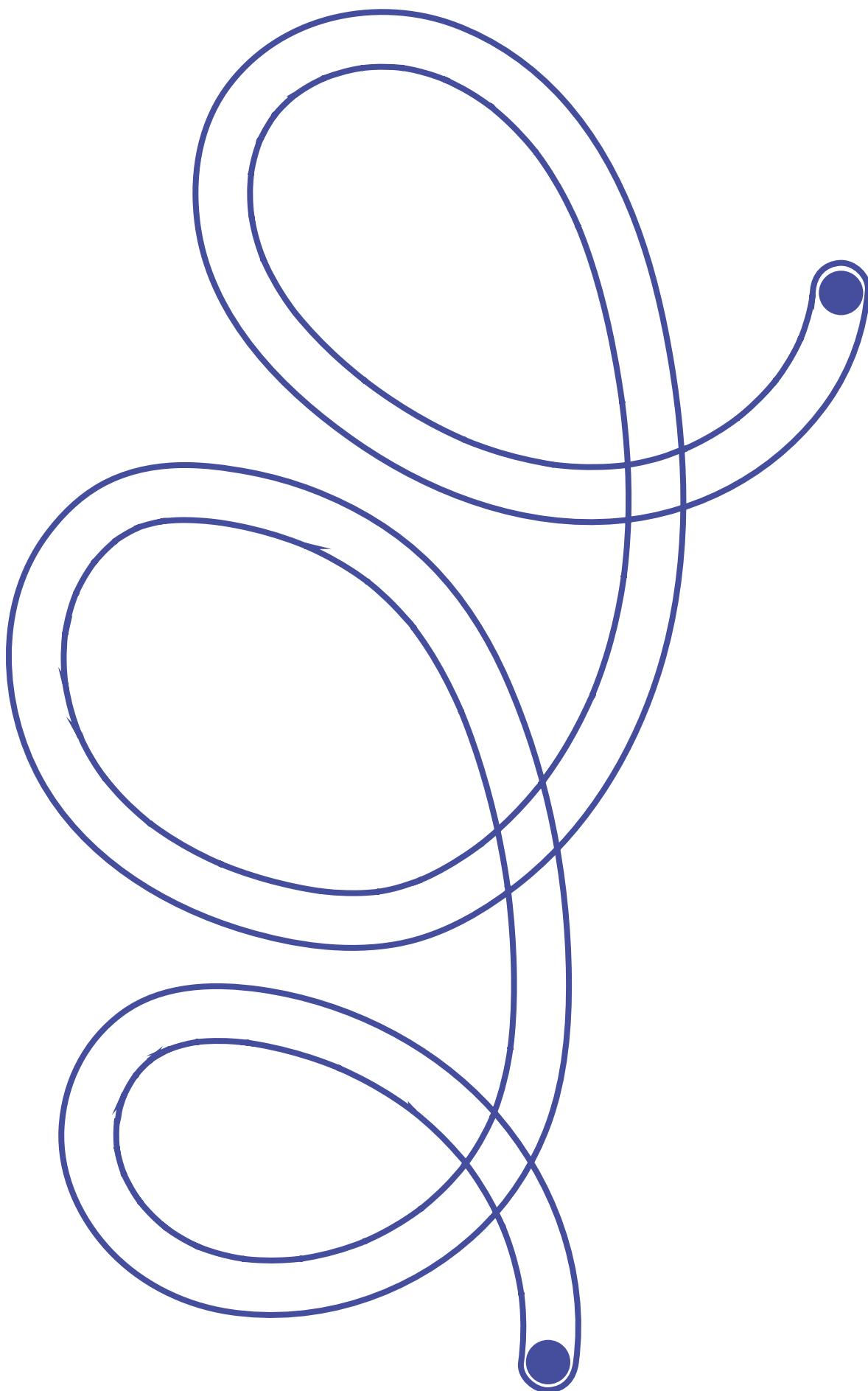
Reliez les points de même couleur sans sortir de la zone délimitée par un seul trait.



Reliez les points de même couleur sans sortir de la zone délimitée par un seul trait.



Reliez les points de même couleur sans sortir de la zone délimitée par un seul trait.

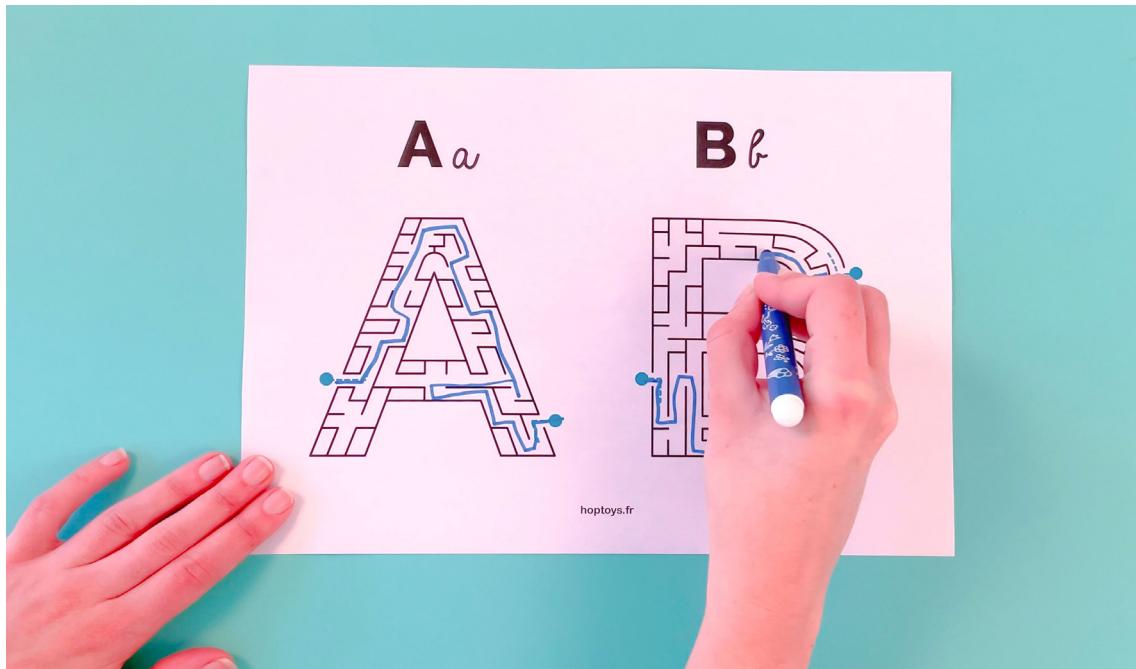


Reliez les points de même couleur sans sortir de la zone délimitée par un seul trait.

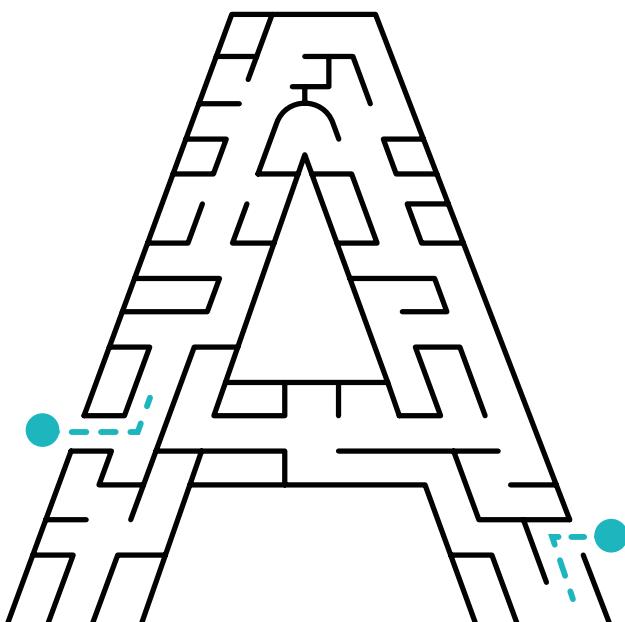


Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

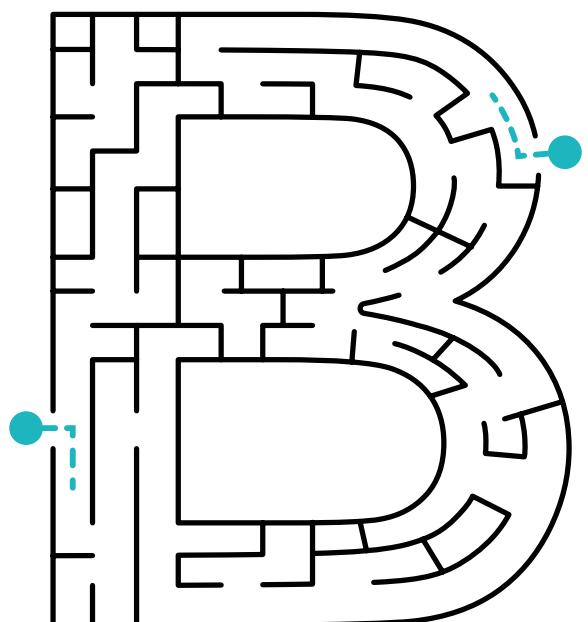
Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le pour regarder la **vidéo démonstration de l'activité**



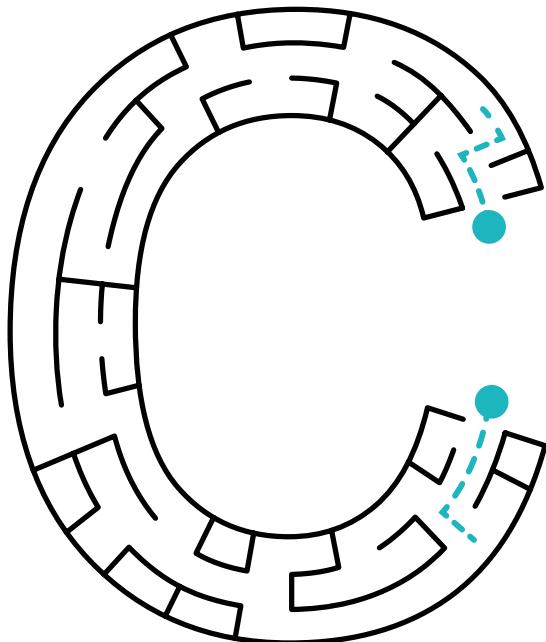
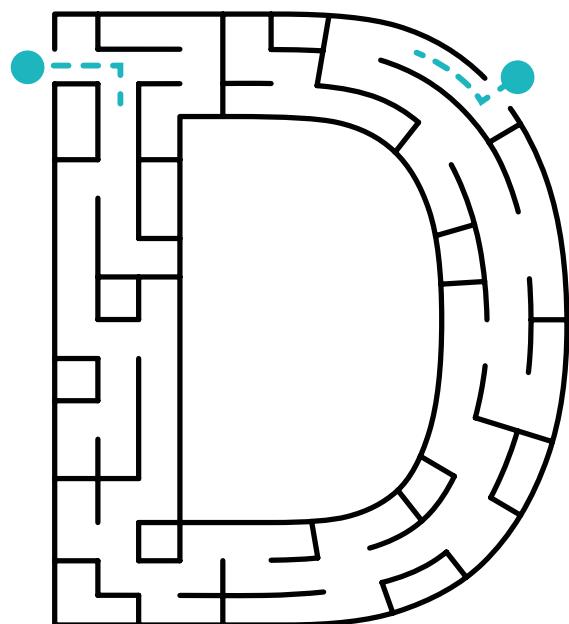
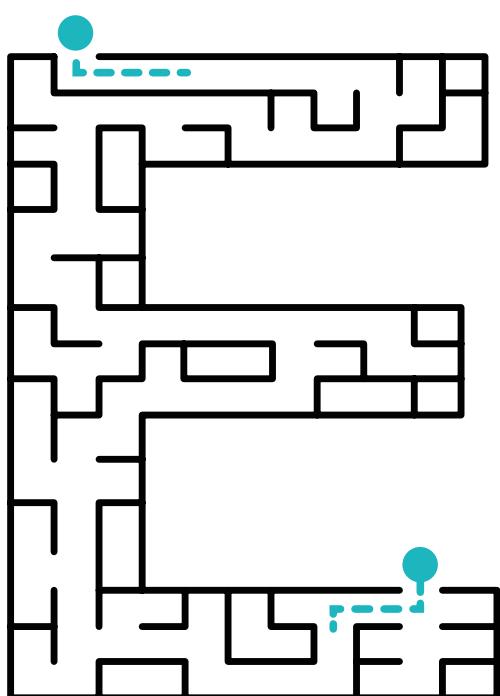
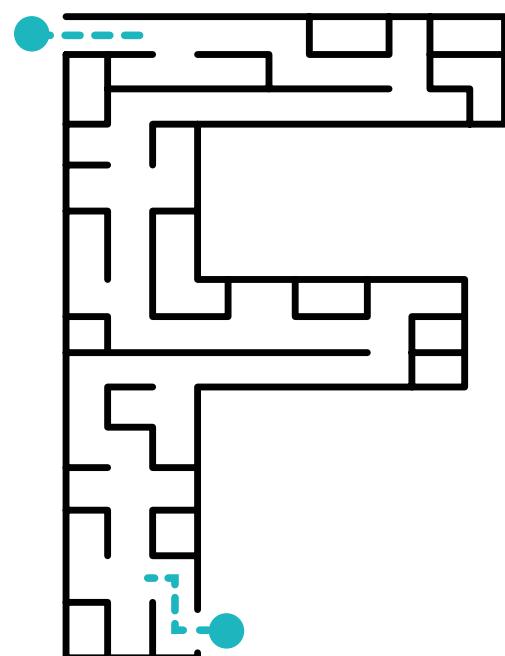
# A a



# B b

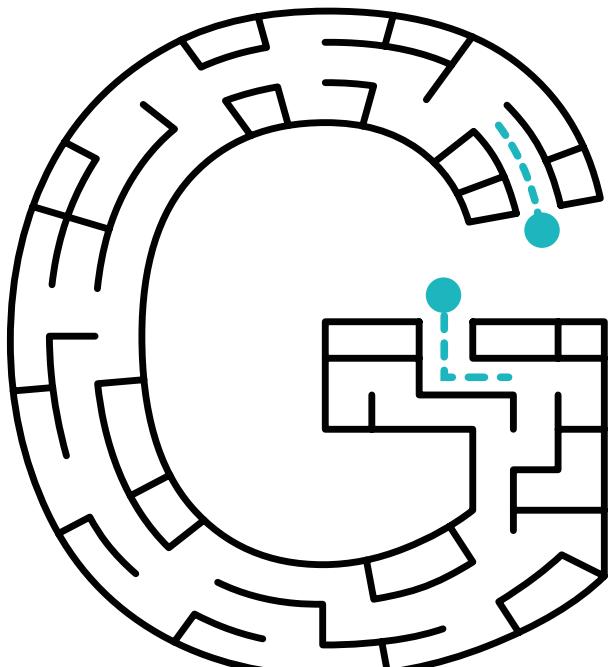


Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

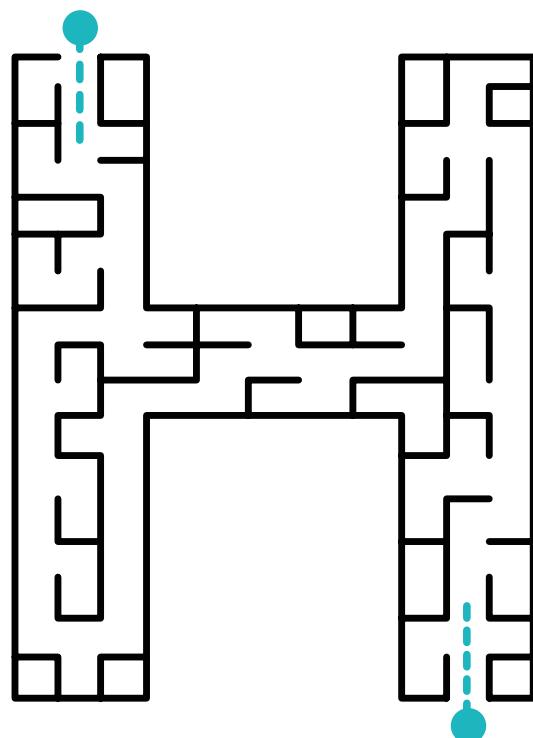
**Cc****Dd****Ee****Ff**

Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

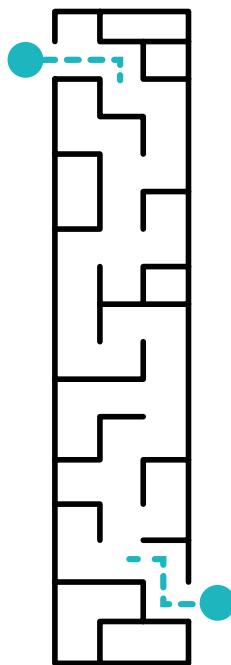
**G** *g*



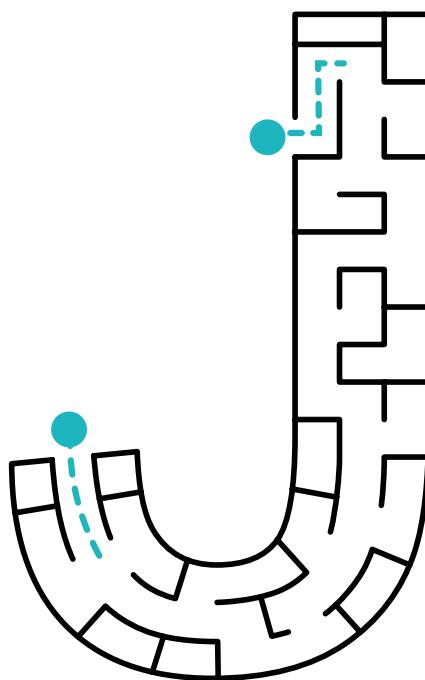
**H** *h*



**I** *i*

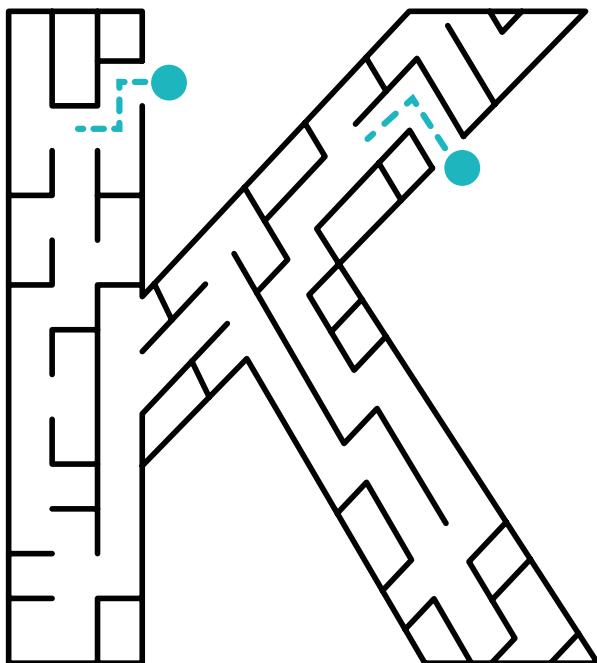


**J** *j*

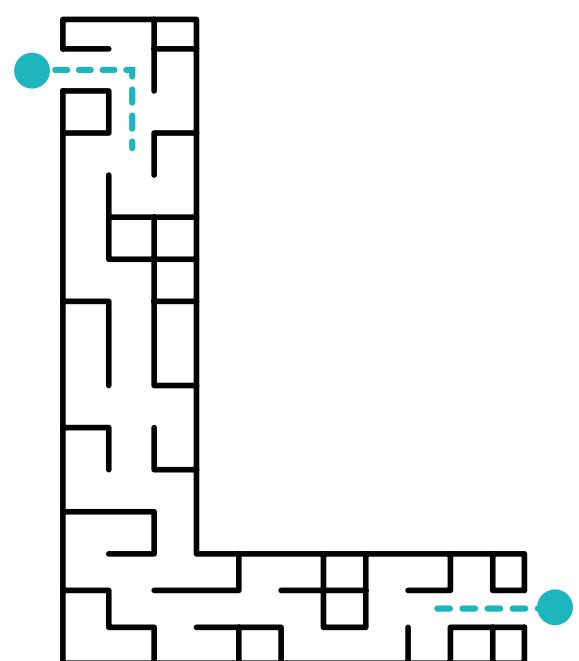


Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

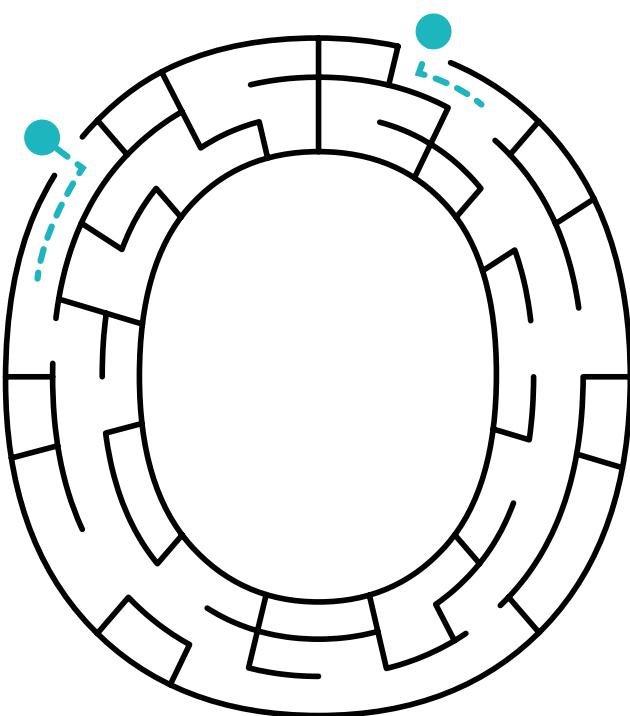
**K** *k*



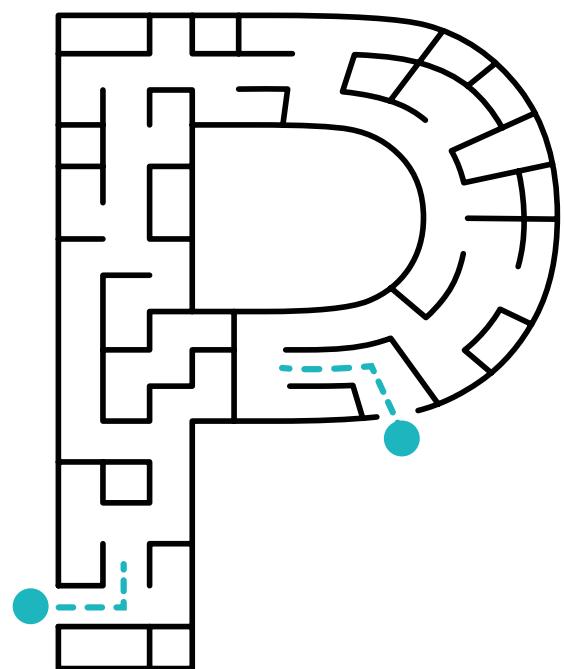
**L** *l*



**O** *o*



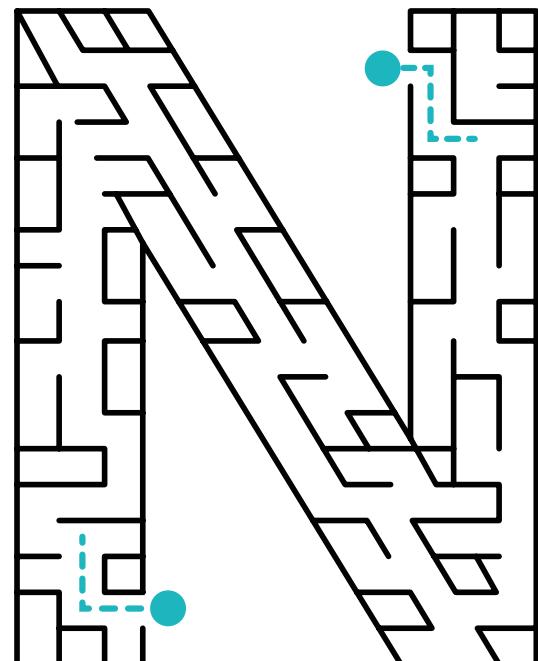
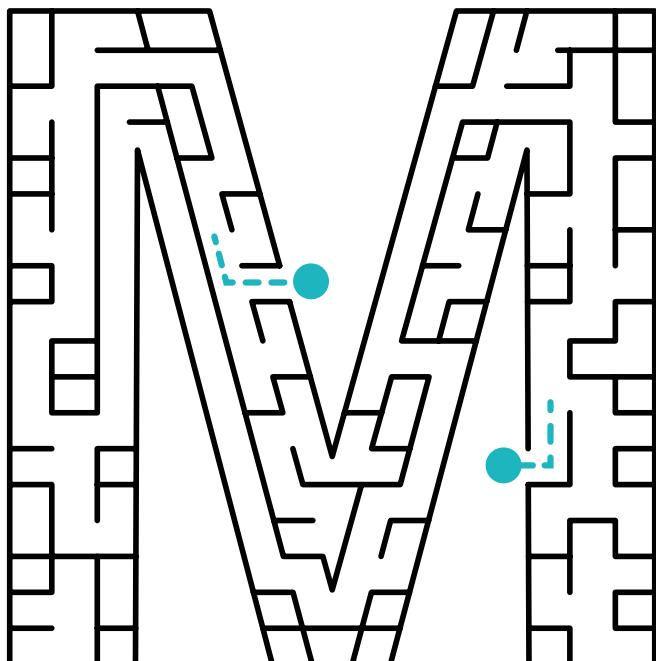
**P** *p*



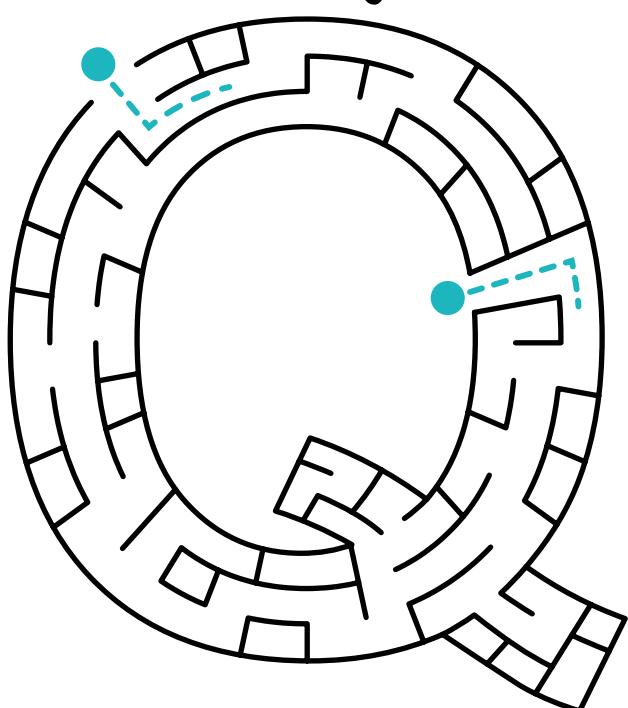
Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

**M** *m*

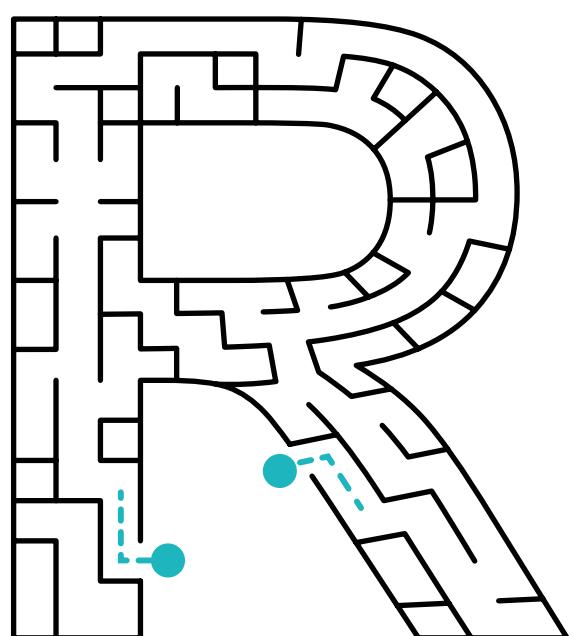
**N** *n*



**Q** *q*

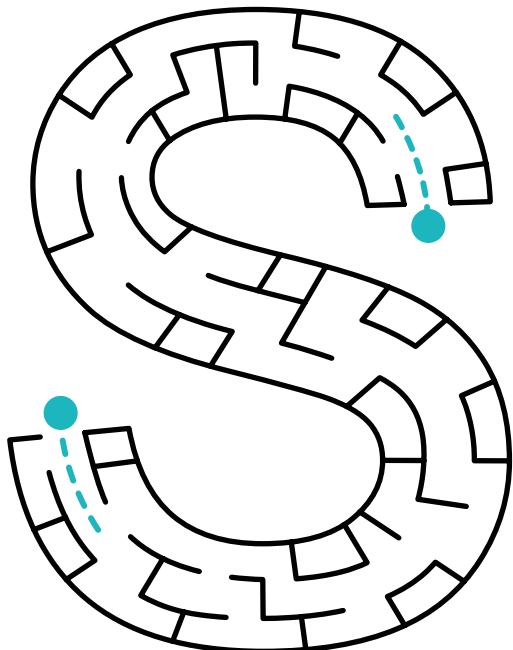


**R** *r*

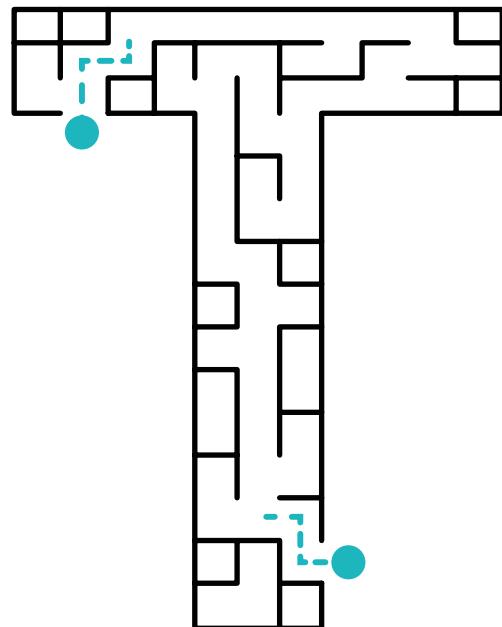


Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

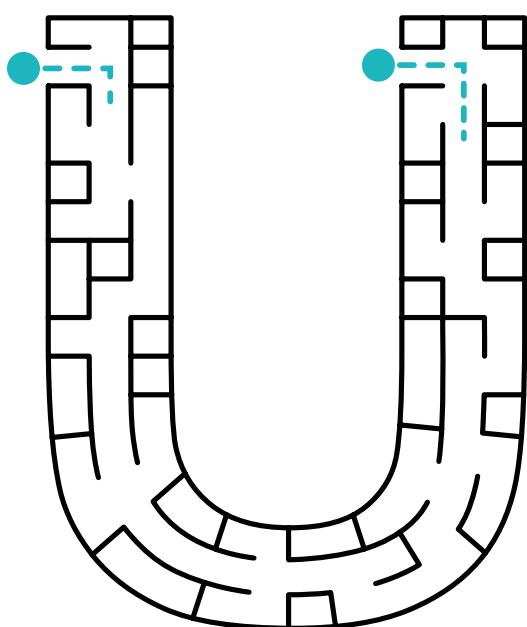
S s



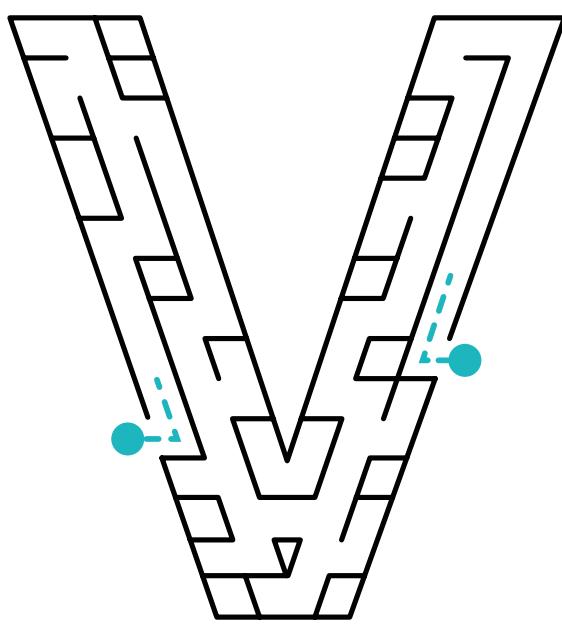
T t



U u

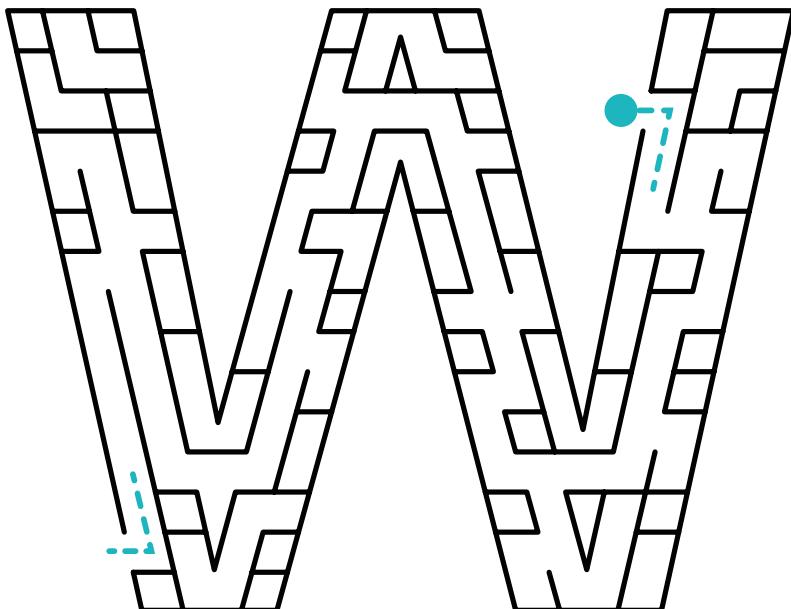


V v

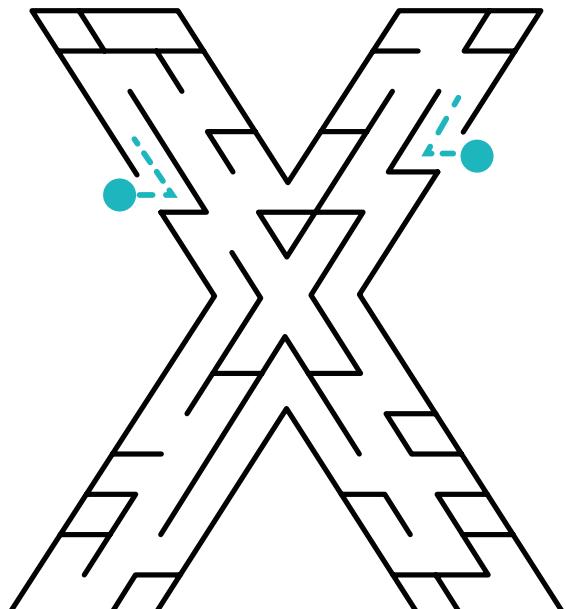


Reliez les deux points bleus en traçant une ligne à travers le labyrinthe de la lettre.

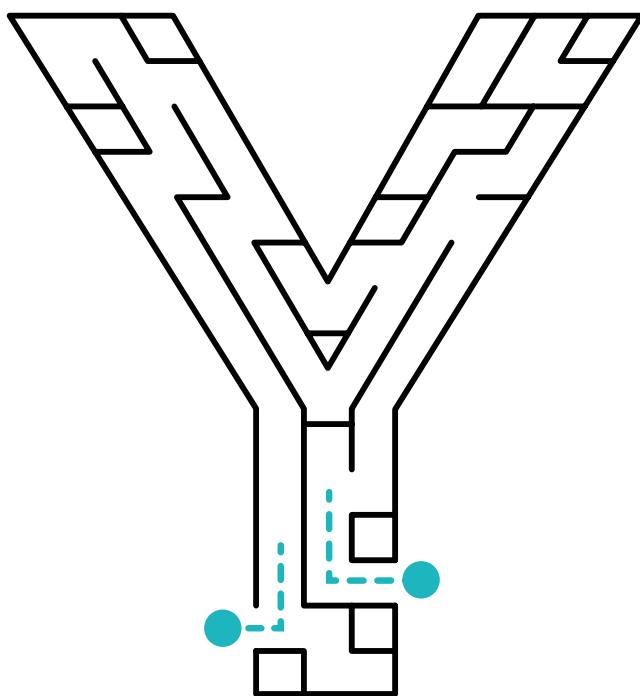
**W** *w*



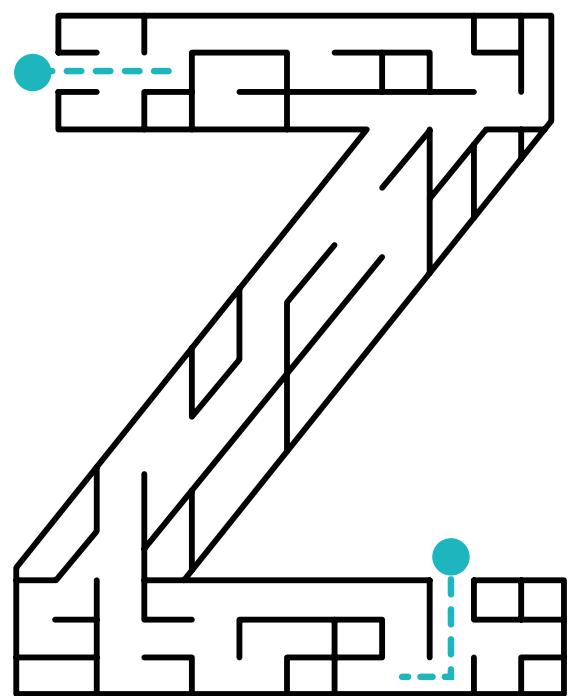
**X** *x*



**Y** *y*

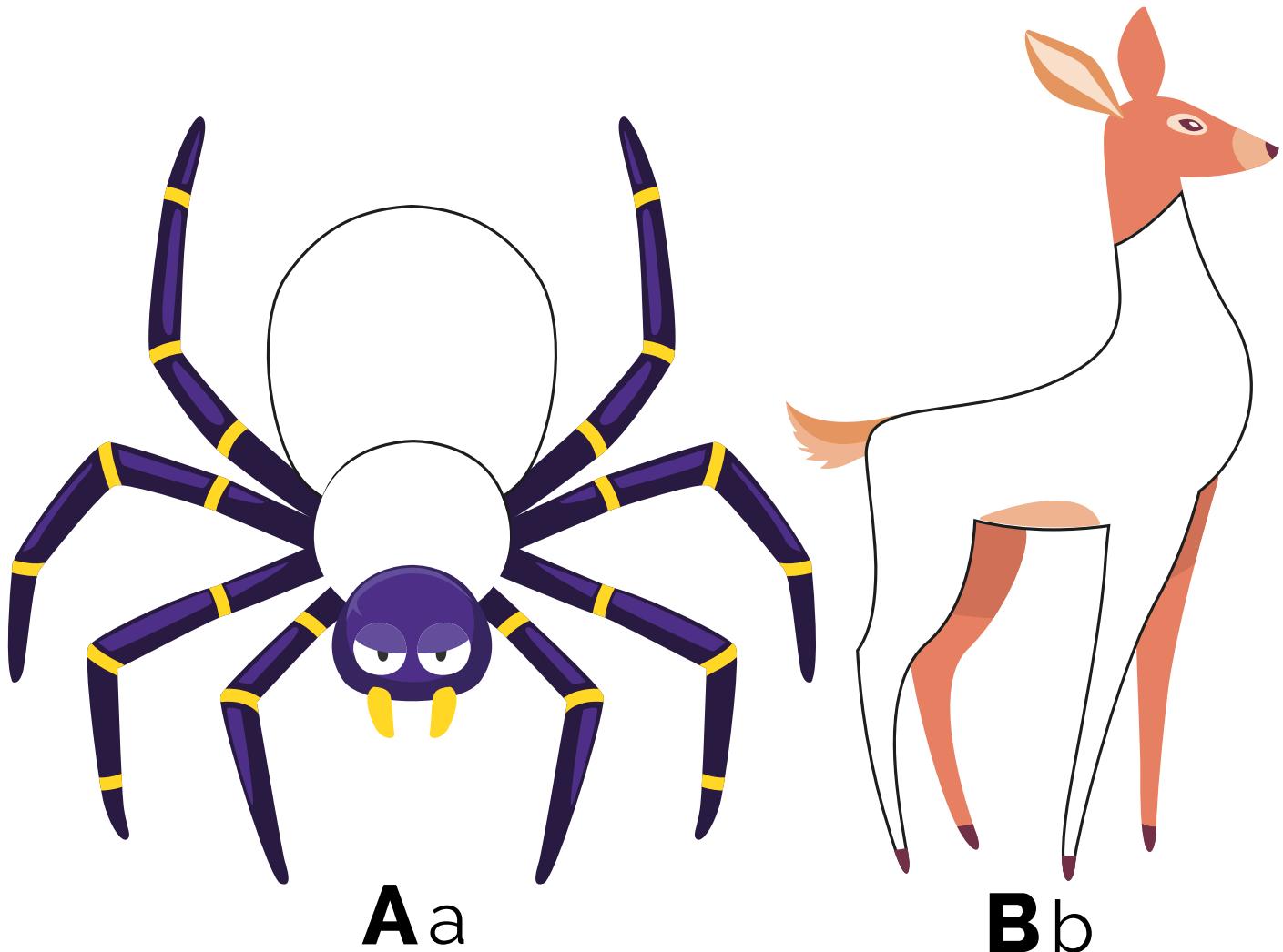


**Z** *z*

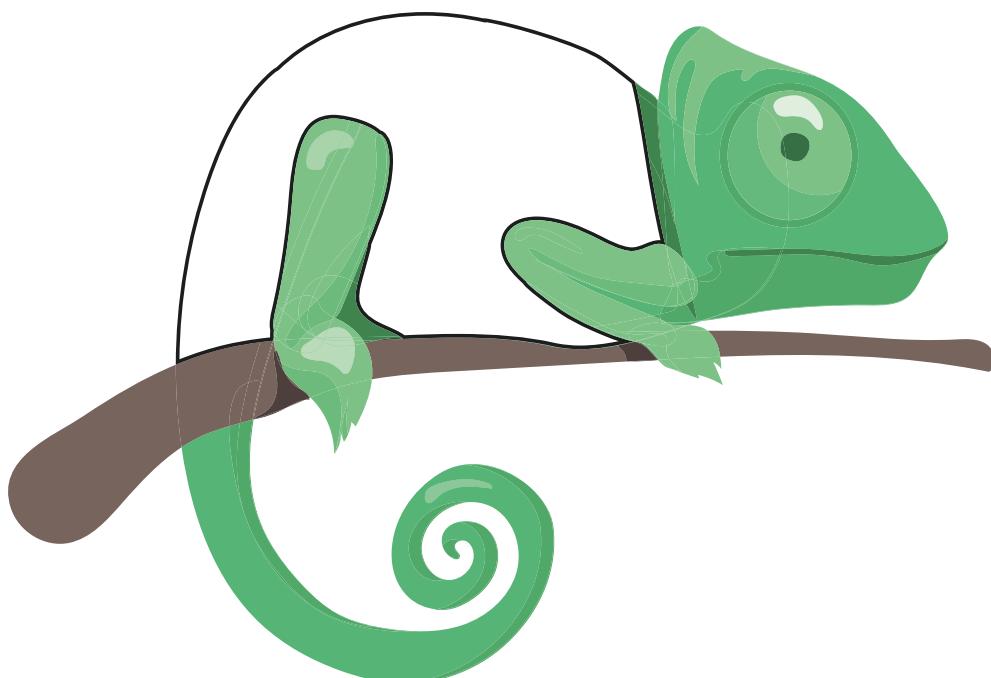


Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

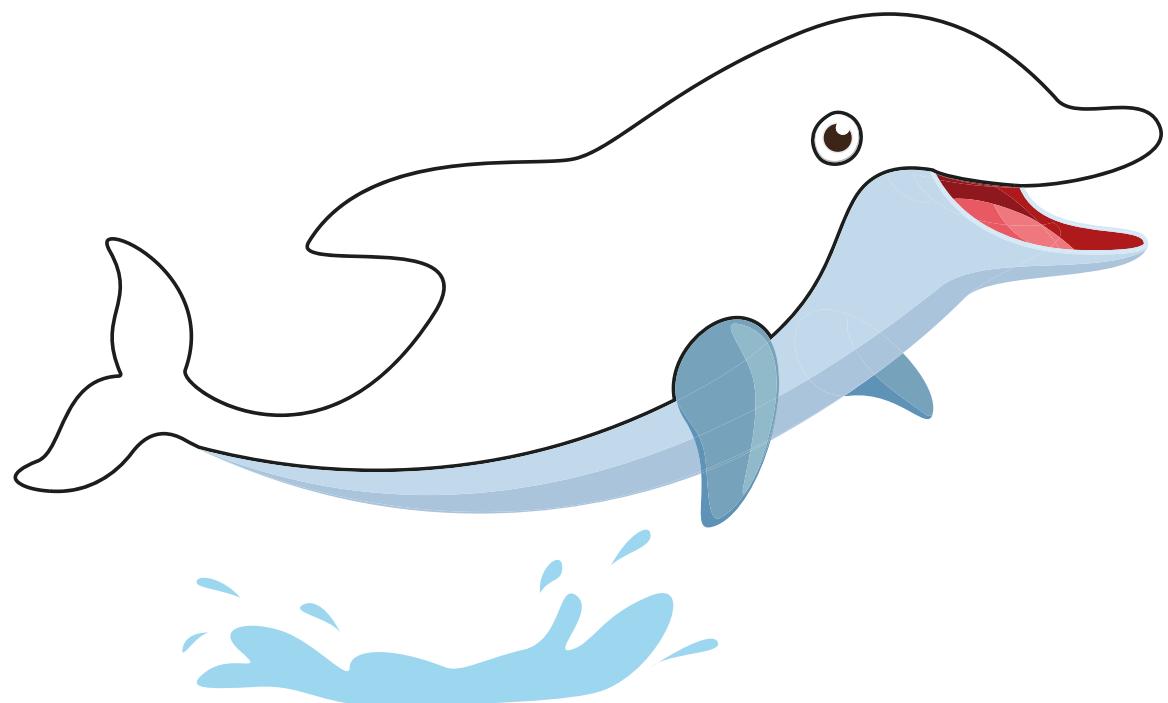
Cliquez sur le QR code ci-contre ou scannez-le pour regarder la **vidéo démonstration de l'activité**



Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

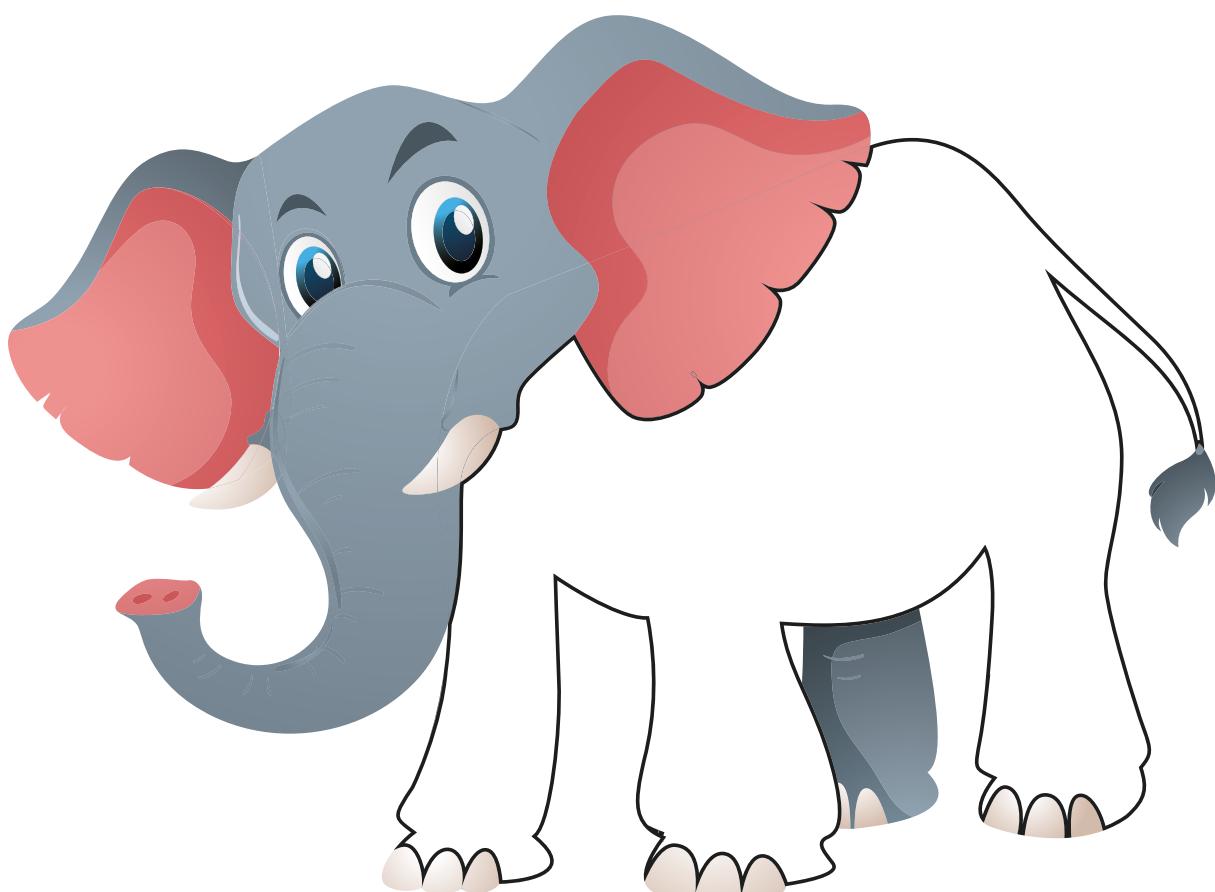


**Cc**

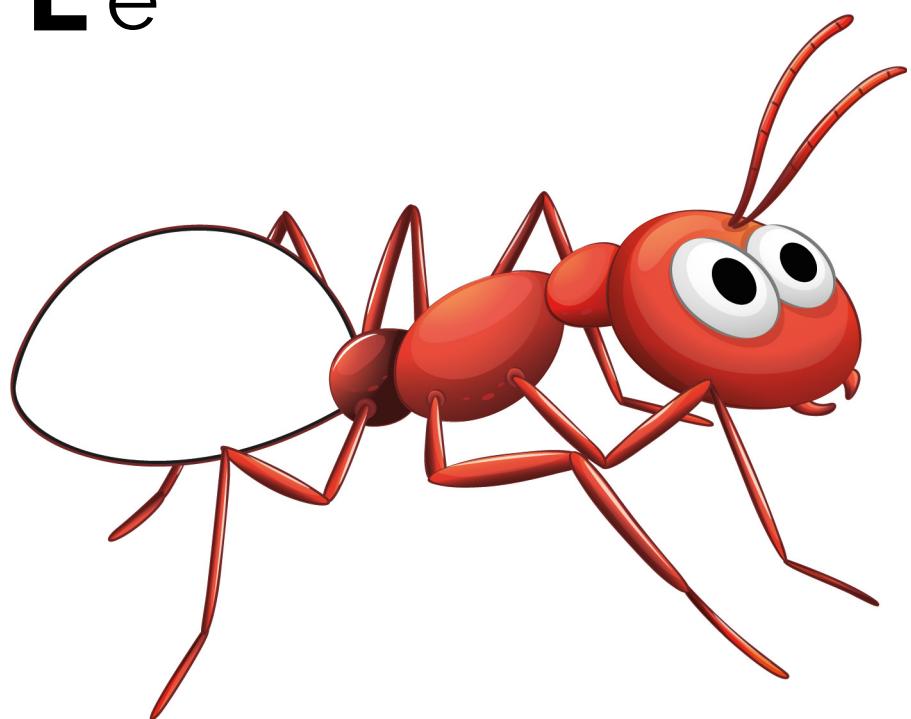


**Dd**

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.



**E e**

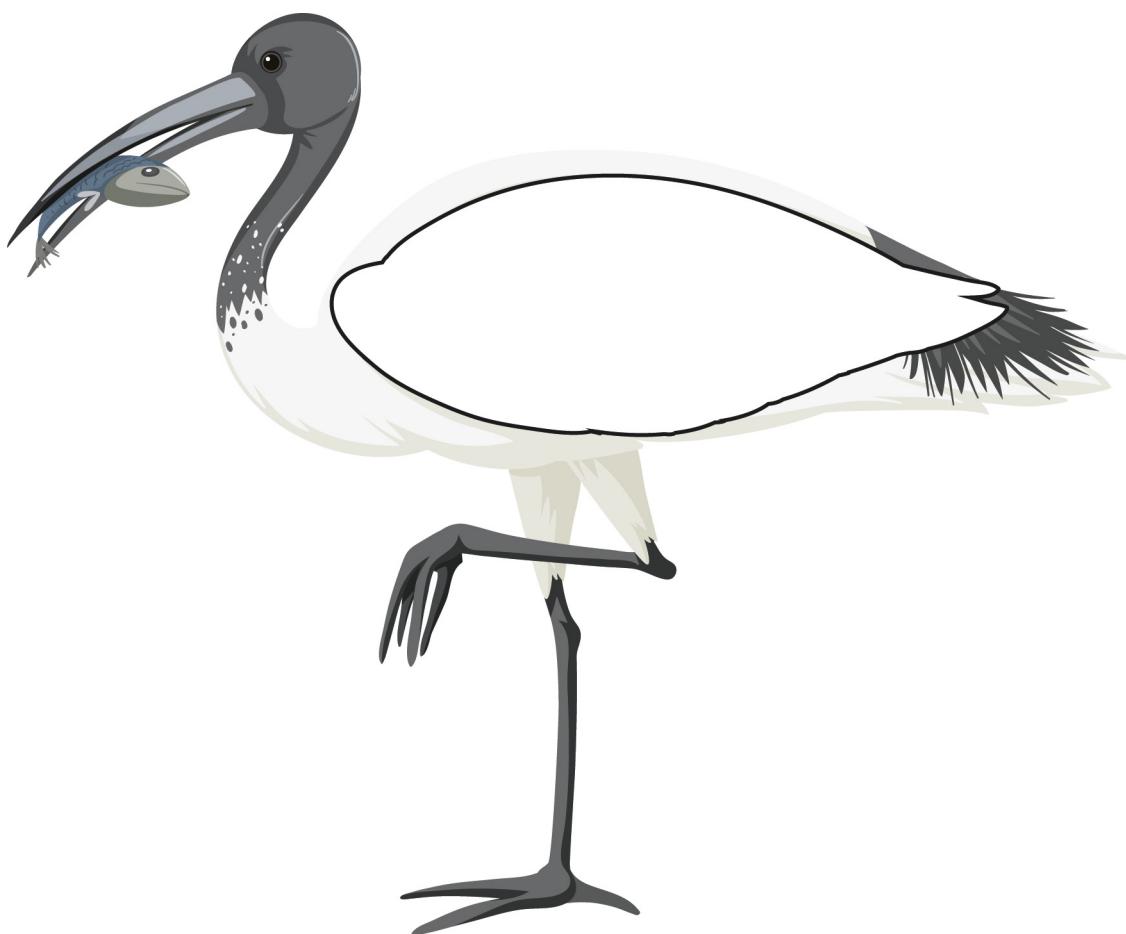


**F f**

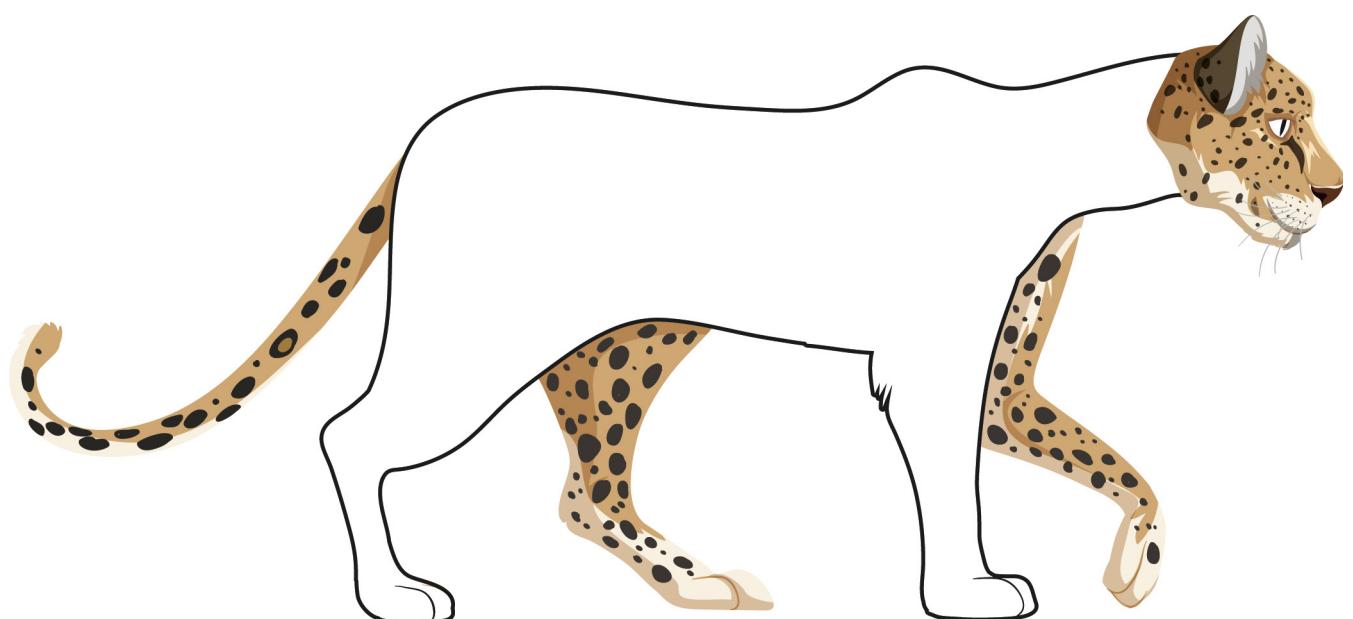
Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.



Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.



I i

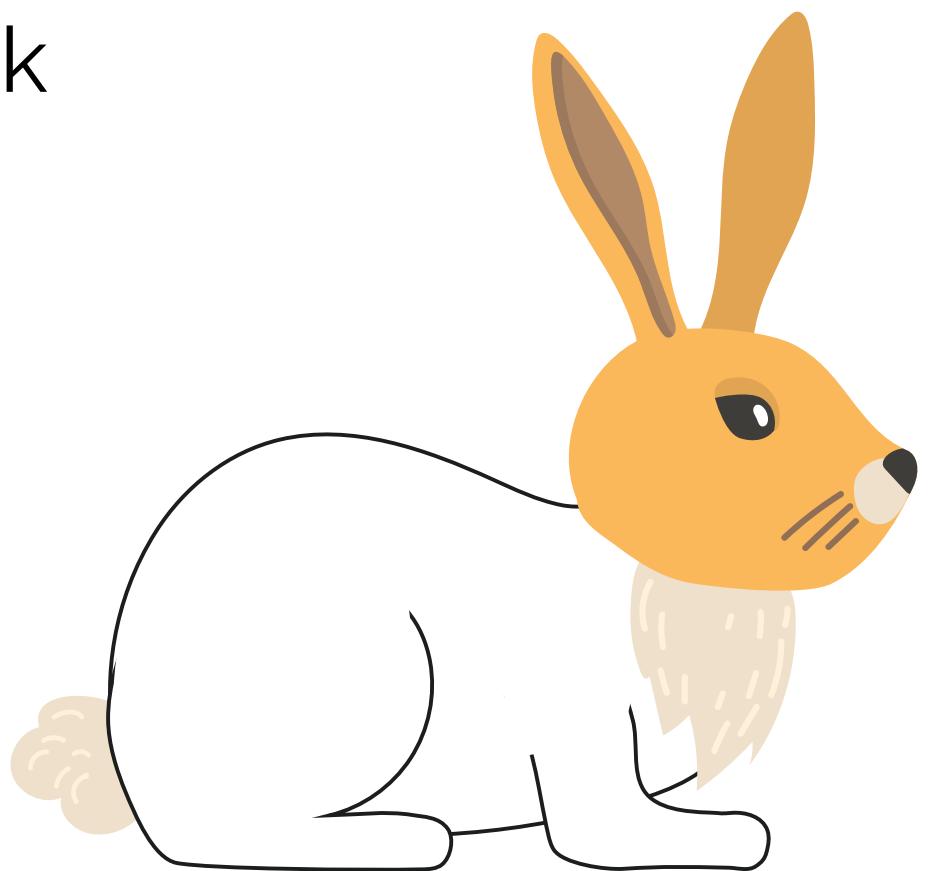


J j

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

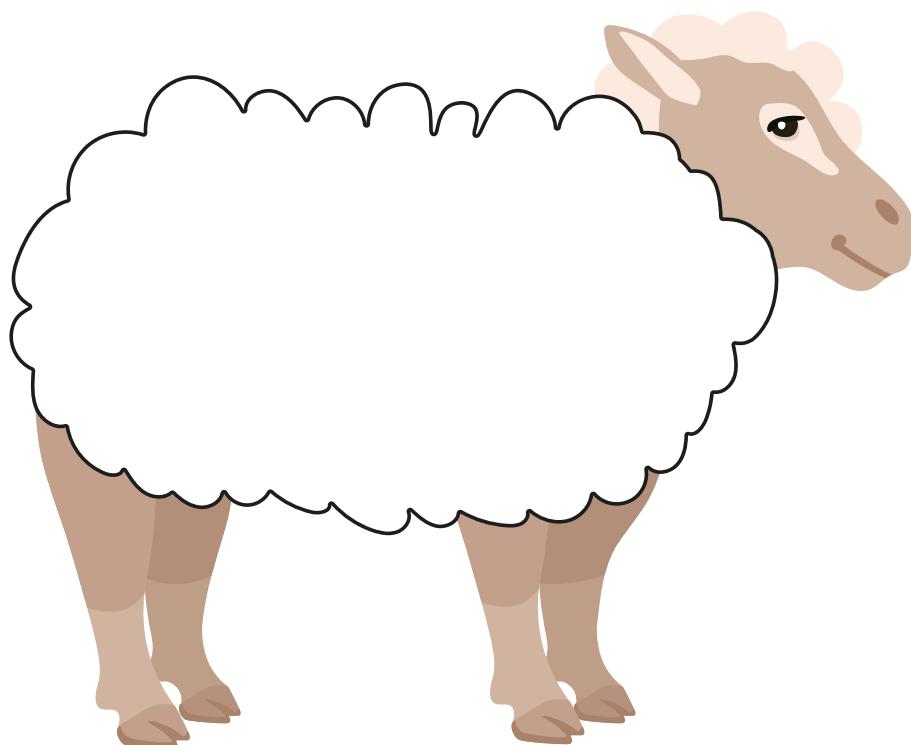


Kk

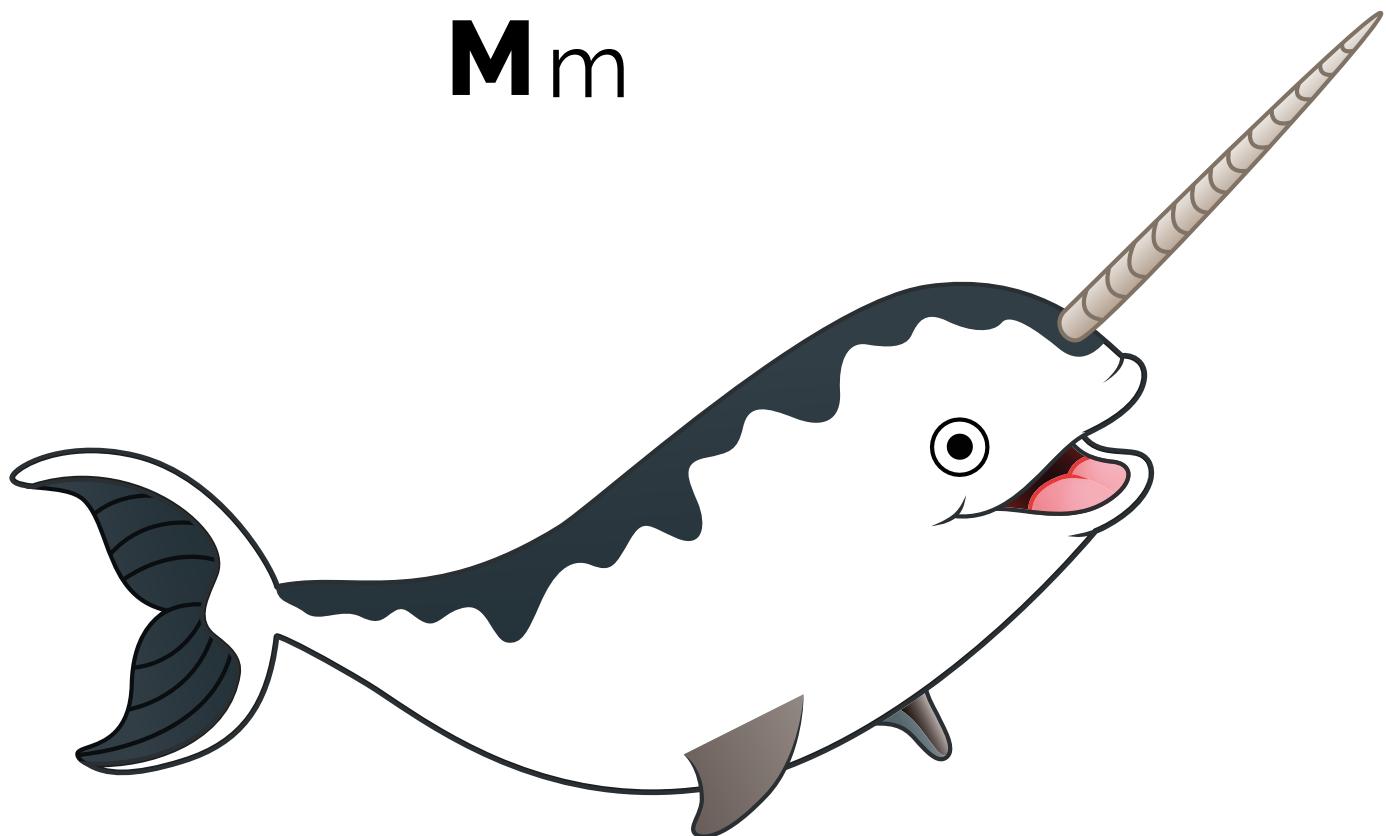


Ll

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.



**M m**

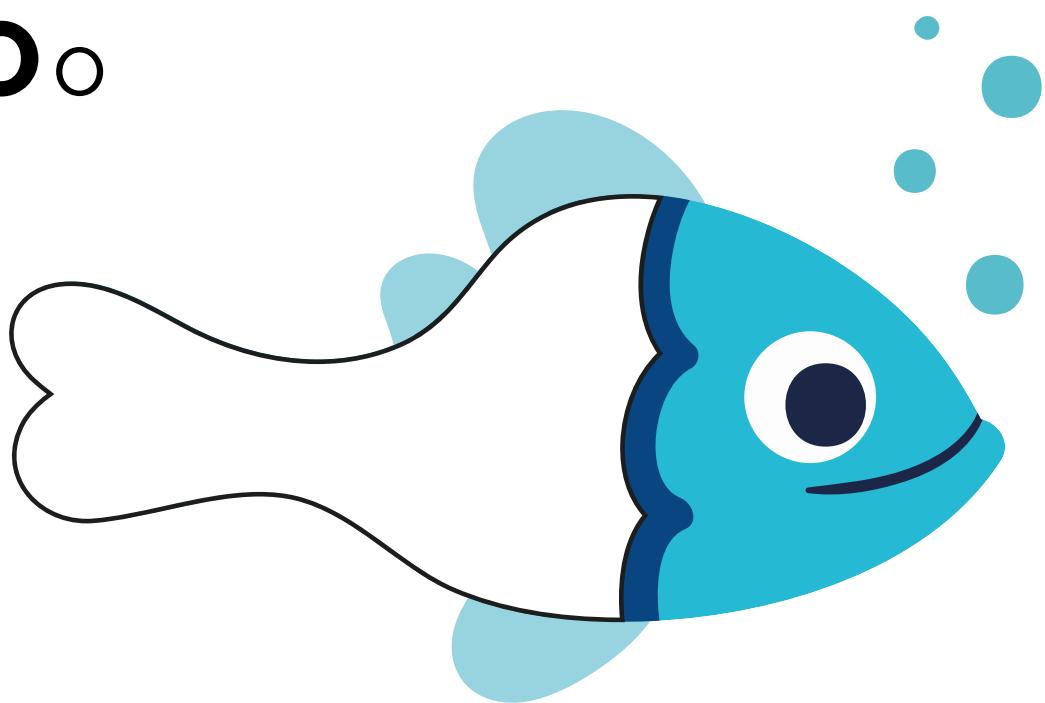


**N n**

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.



O o



**P** p

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

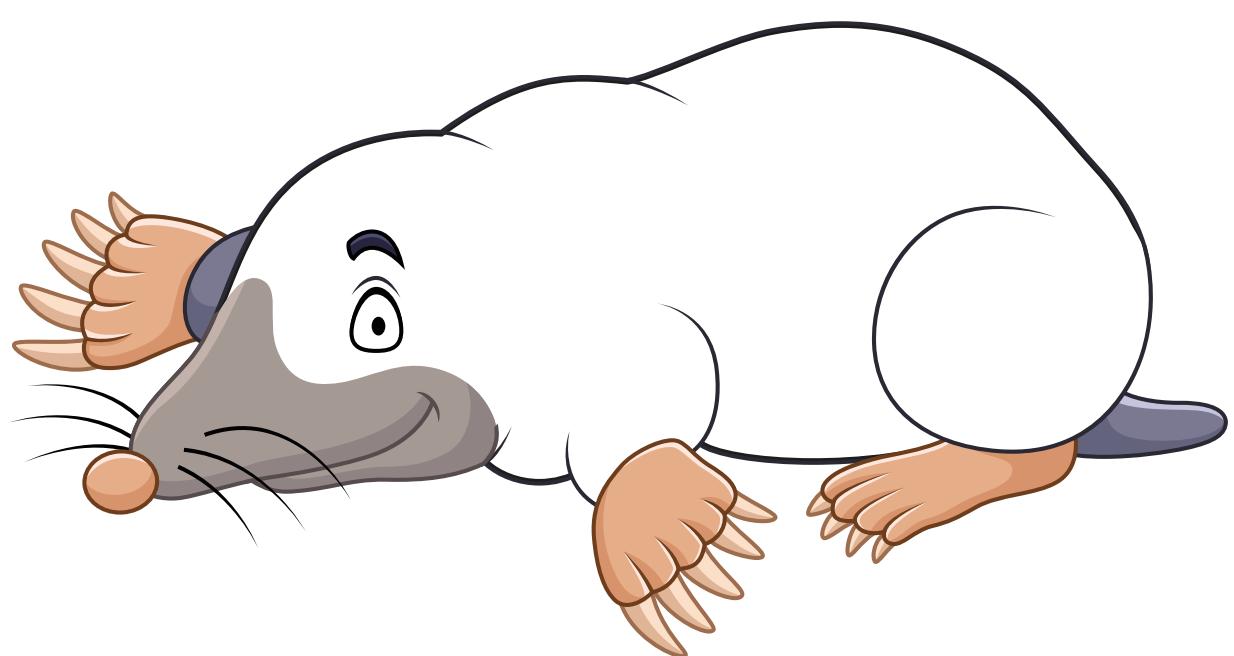
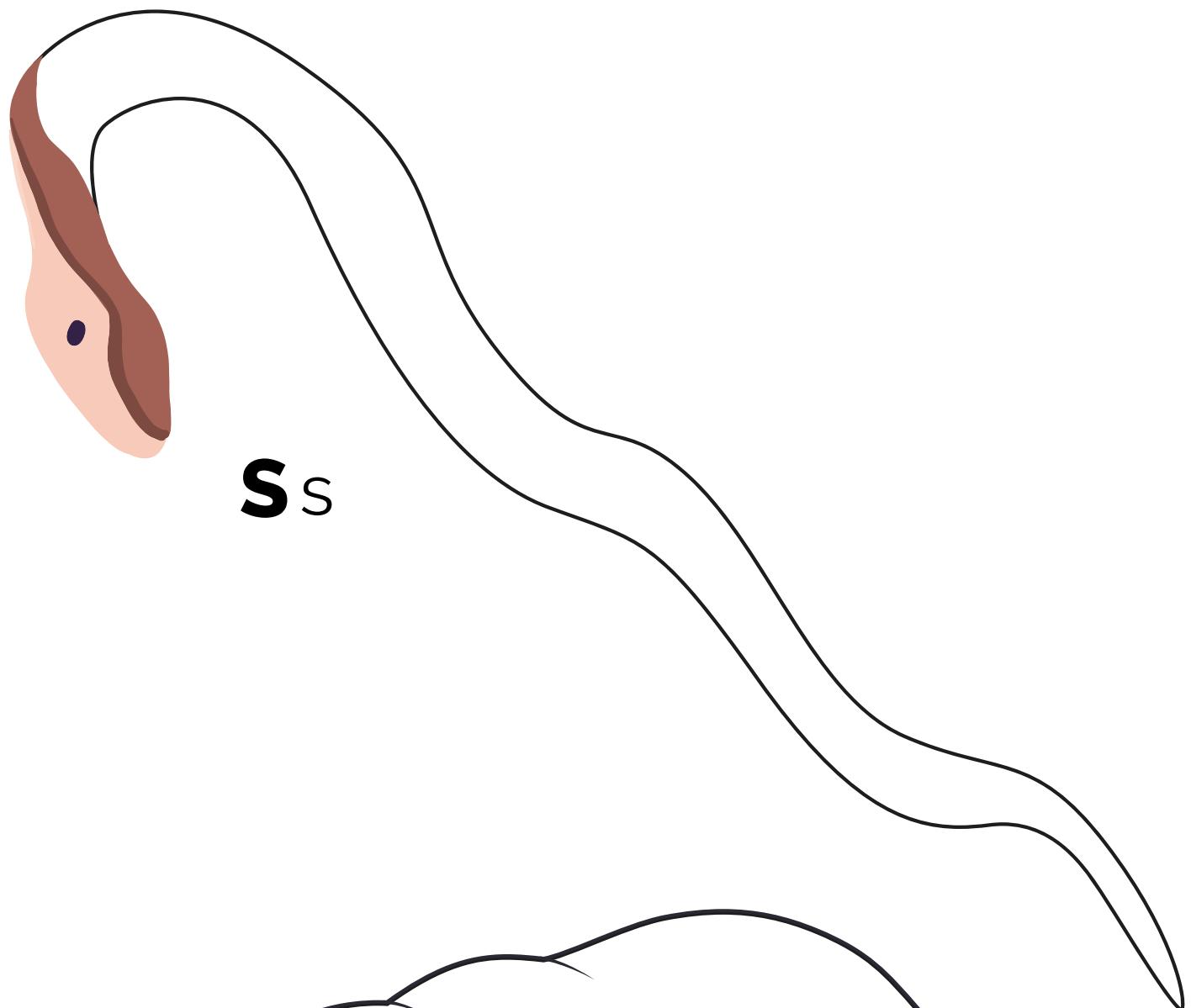


**Q q**



**R r**

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

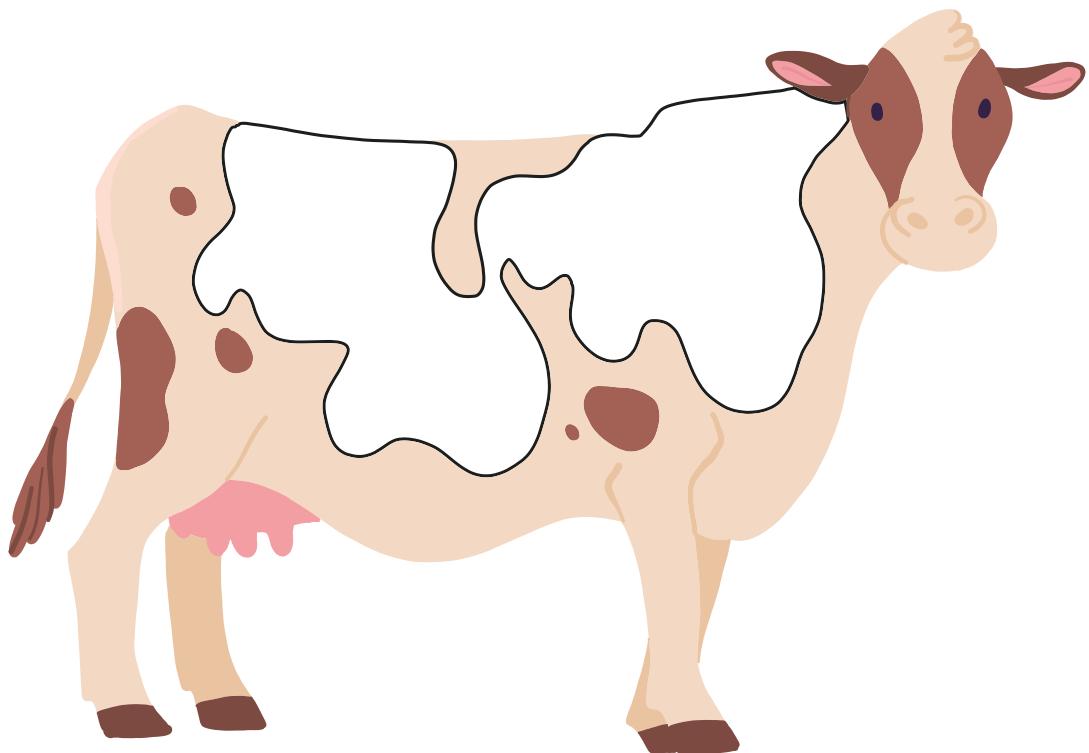


Tt

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.



Uu

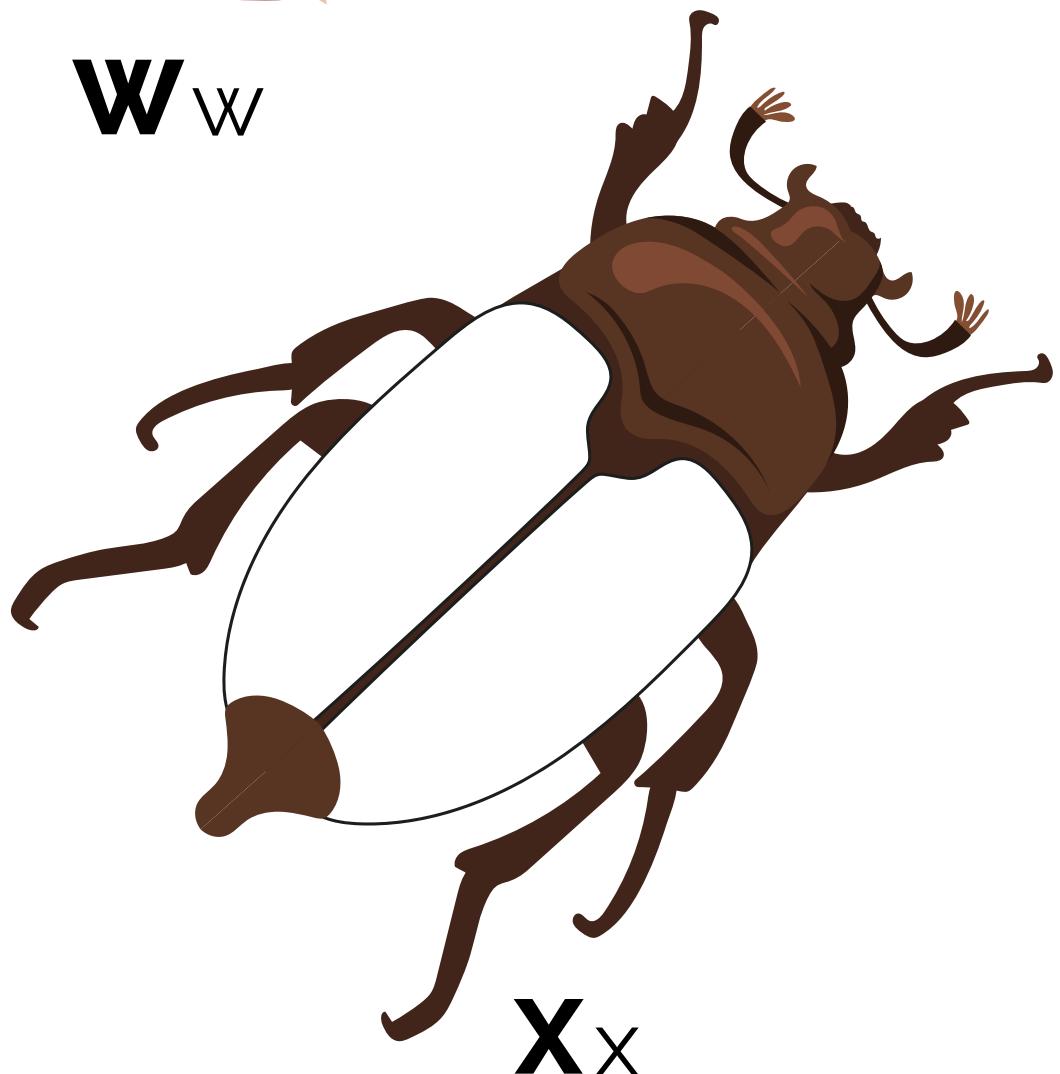


V V

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

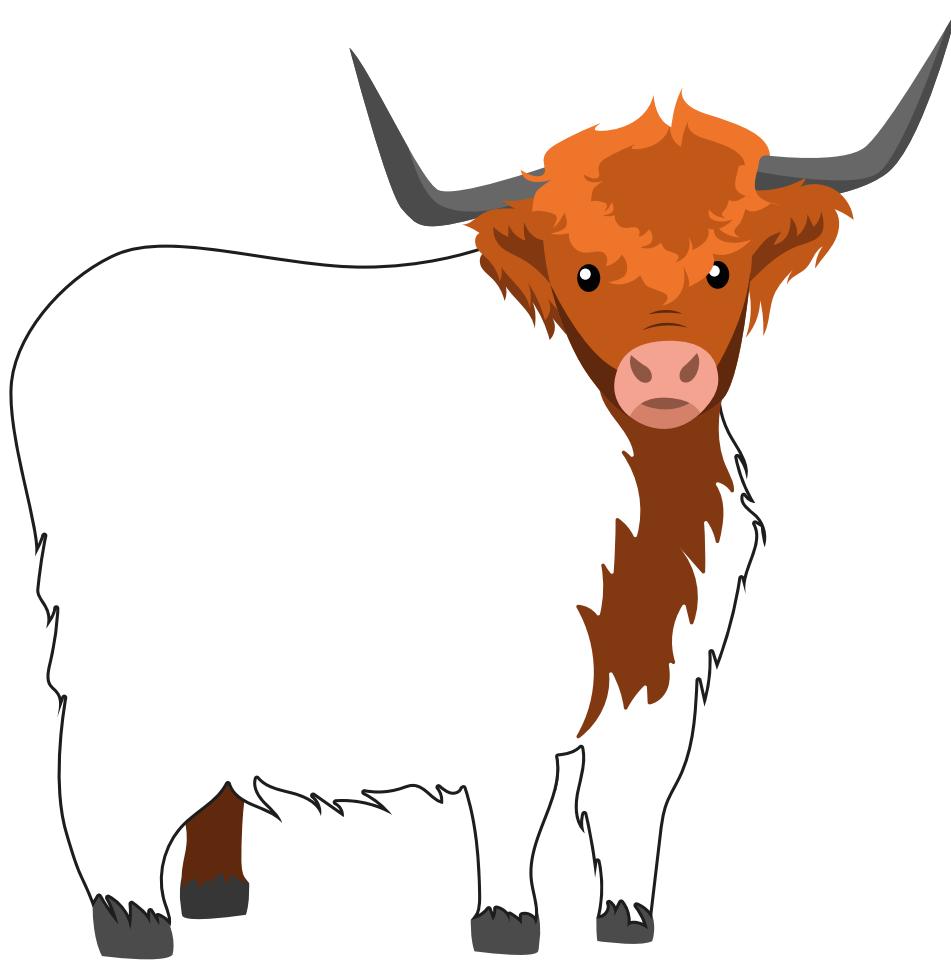


W w

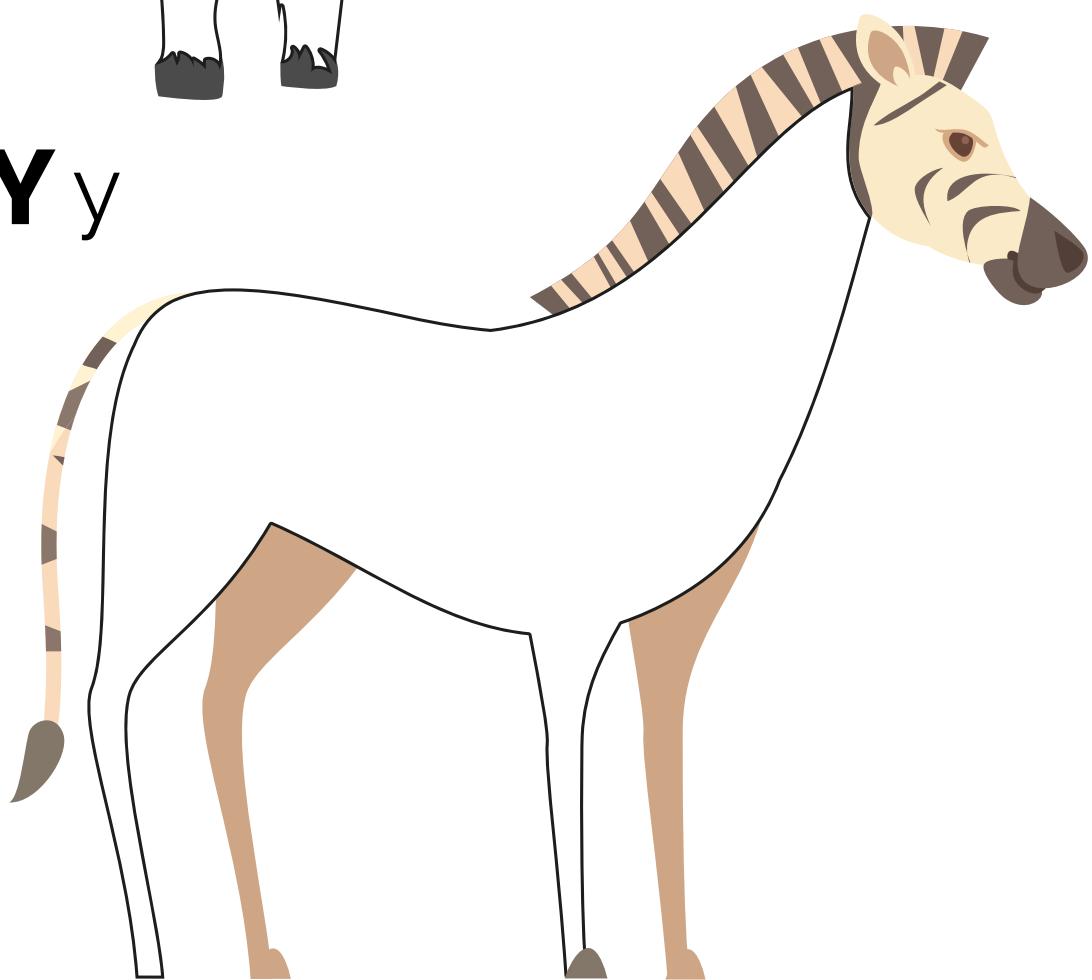


X x

Pour chaque animal, écrivez la première lettre de son nom dans la zone blanche. Réécrivez la lettre (en majuscule ou en minuscule, selon les préférences) jusqu'à avoir rempli la zone blanche.

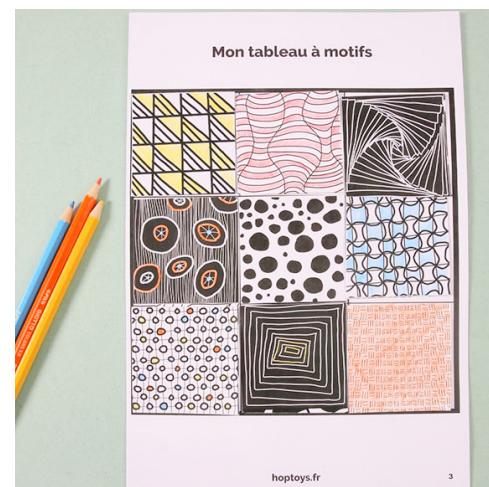
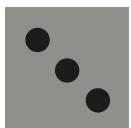


**Y y**

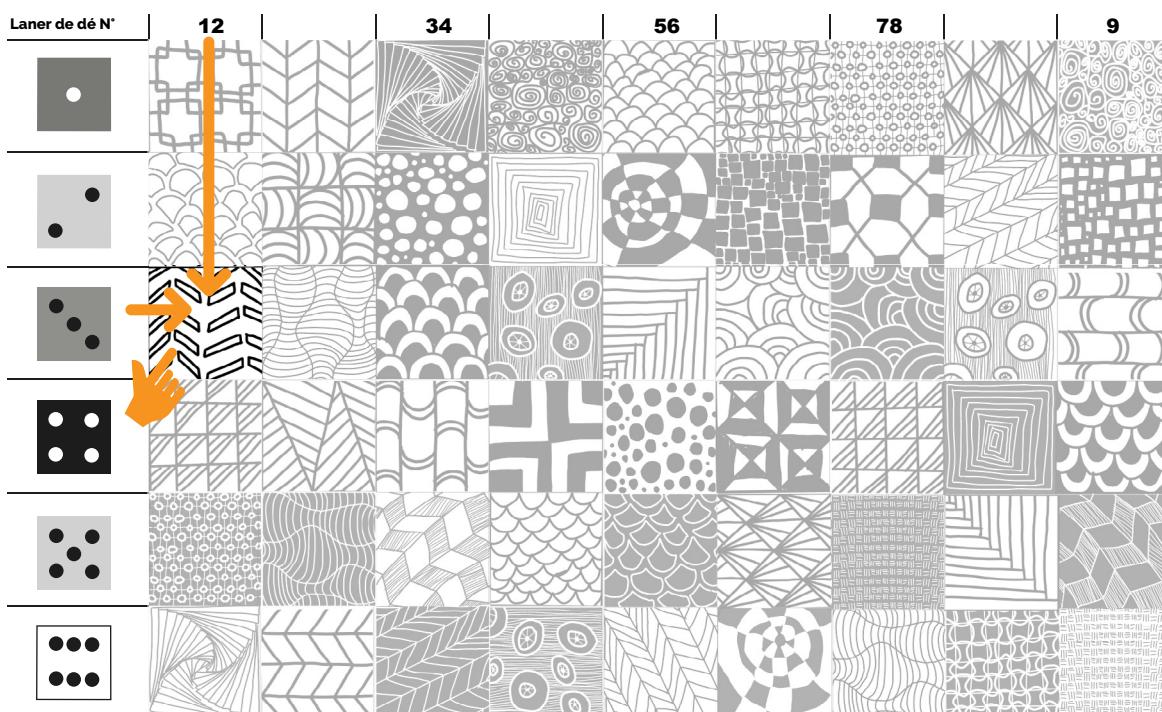


**Z z**

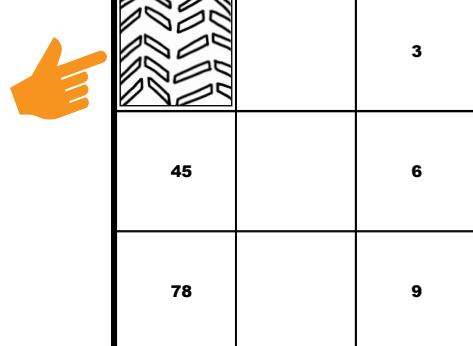
- Imprimez toutes les pages de l'activité.
- Découpez, pliez et collez votre dé en suivant les pointillés
- Découpez tous les motifs.
- Disposez votre tableau à remplir et le tableau à motifs près de vous
- Lancez votre dé, ce sera le « le lancer de dé N°1 ». Le dé indique un chiffre.  
Par exemple :



Au croisement de la colonne 1 et de la ligne indiquant vous obtenez :

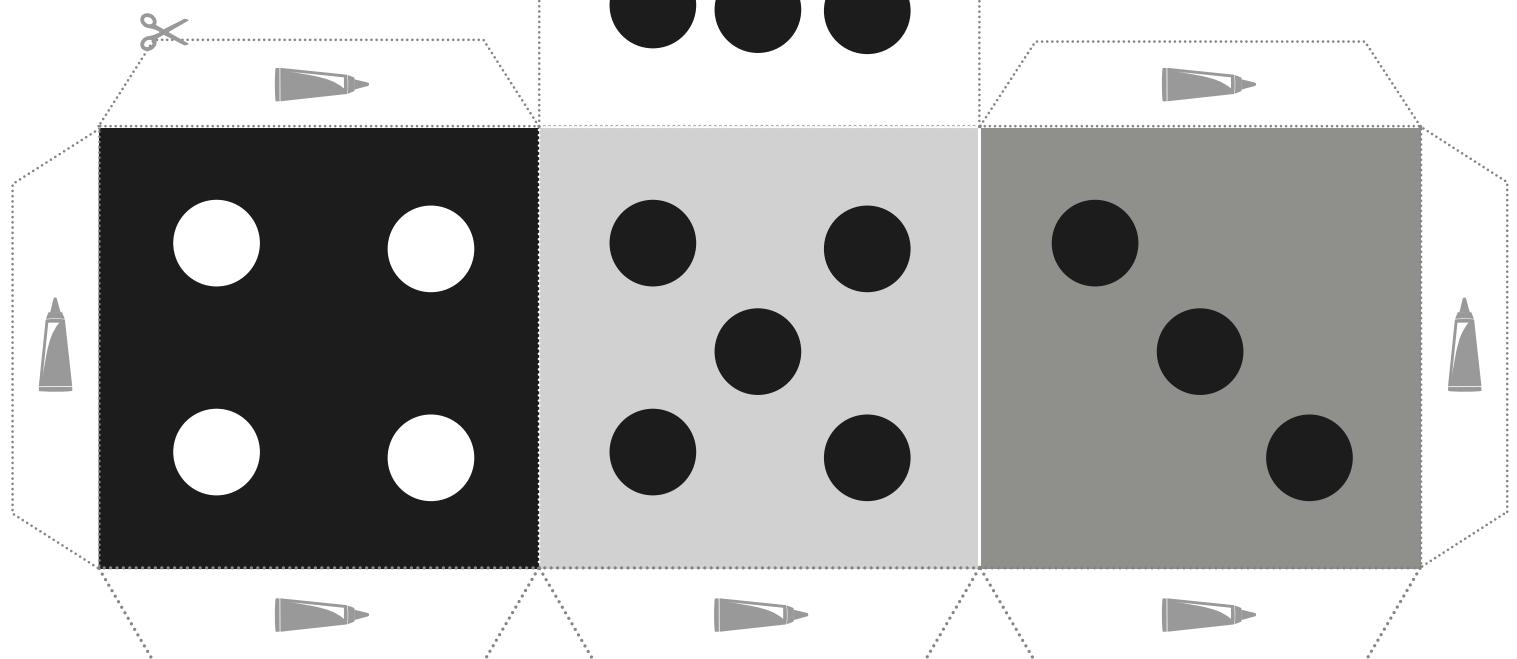
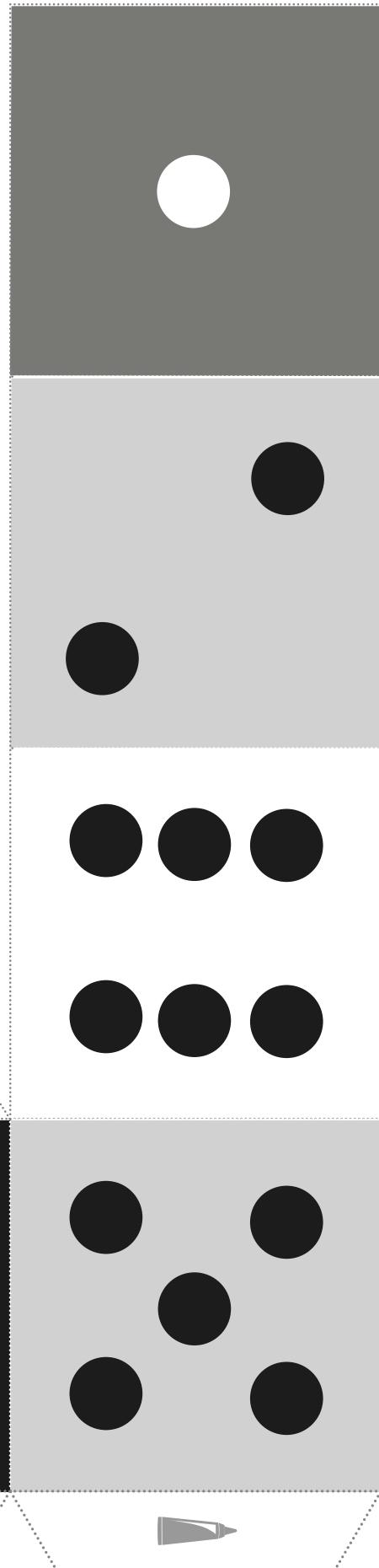


- Placez votre motif sur le tableau à motifs.
- Puis, renouvelez toutes ces opérations afin de remplir entièrement le tableau.
- Coloriez-le à votre guise

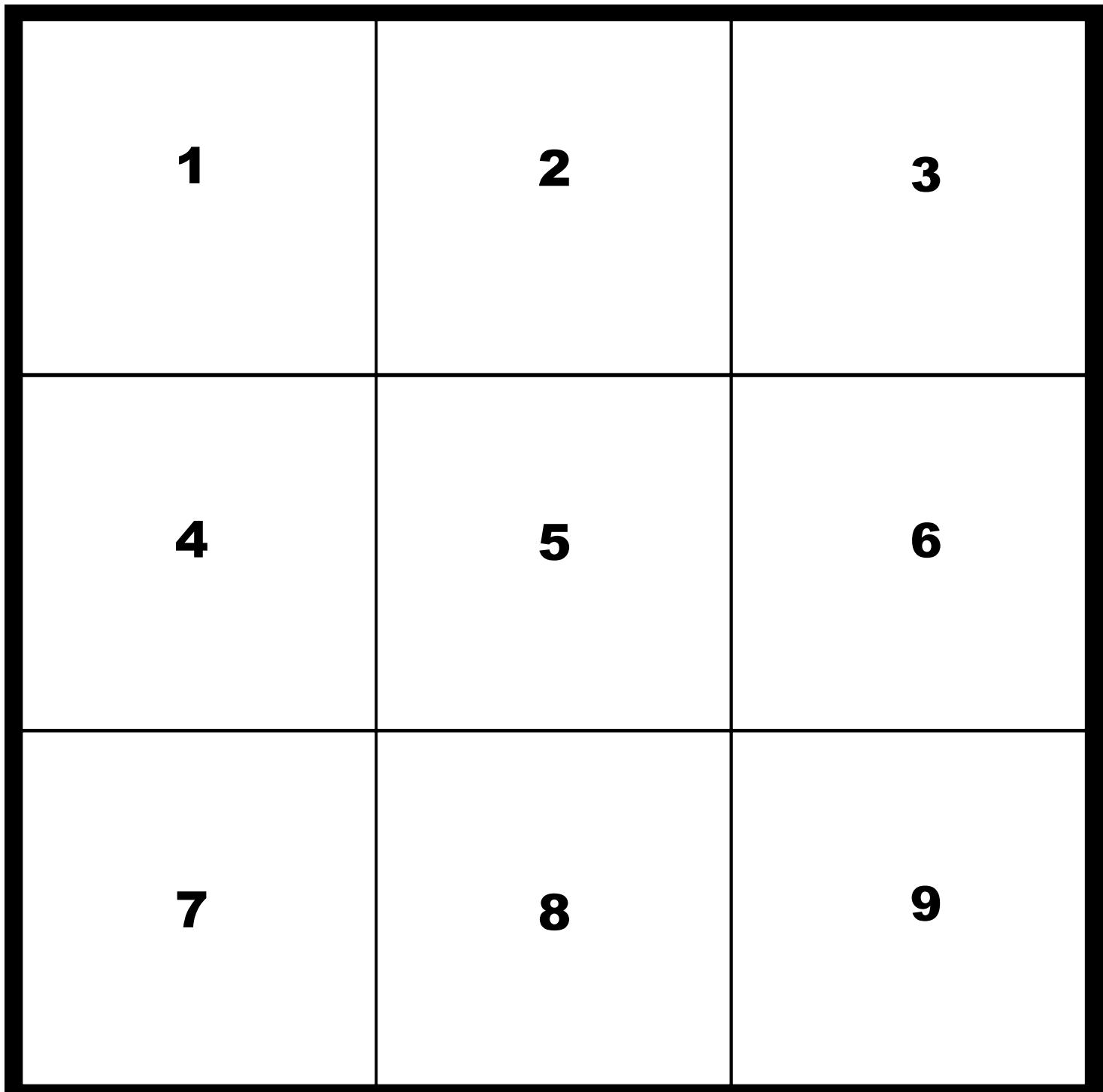




Découper, plier et coller le papier  
en suivant les pointillés  
pour fabriquer le dé



## Mon tableau à motifs



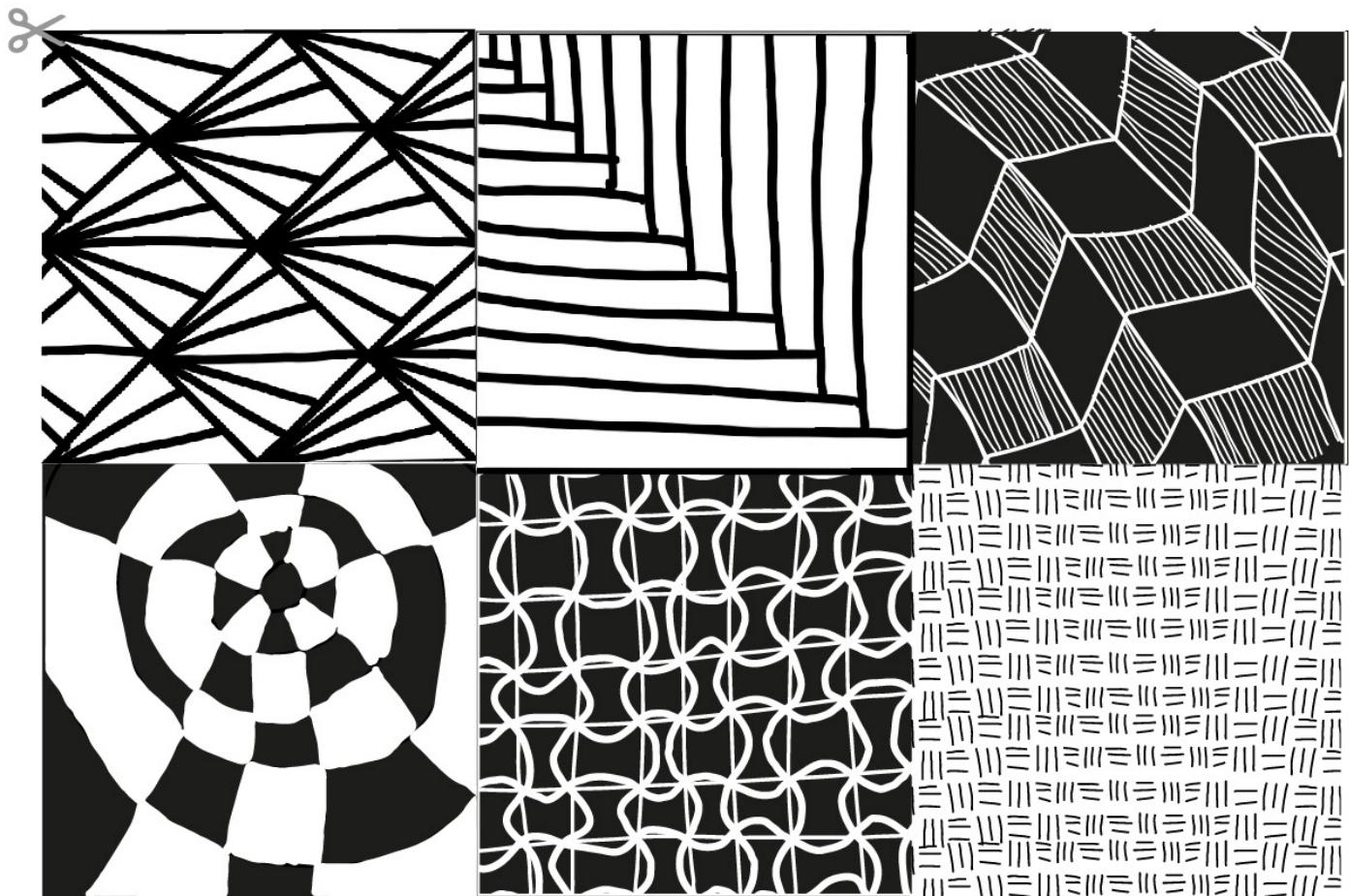


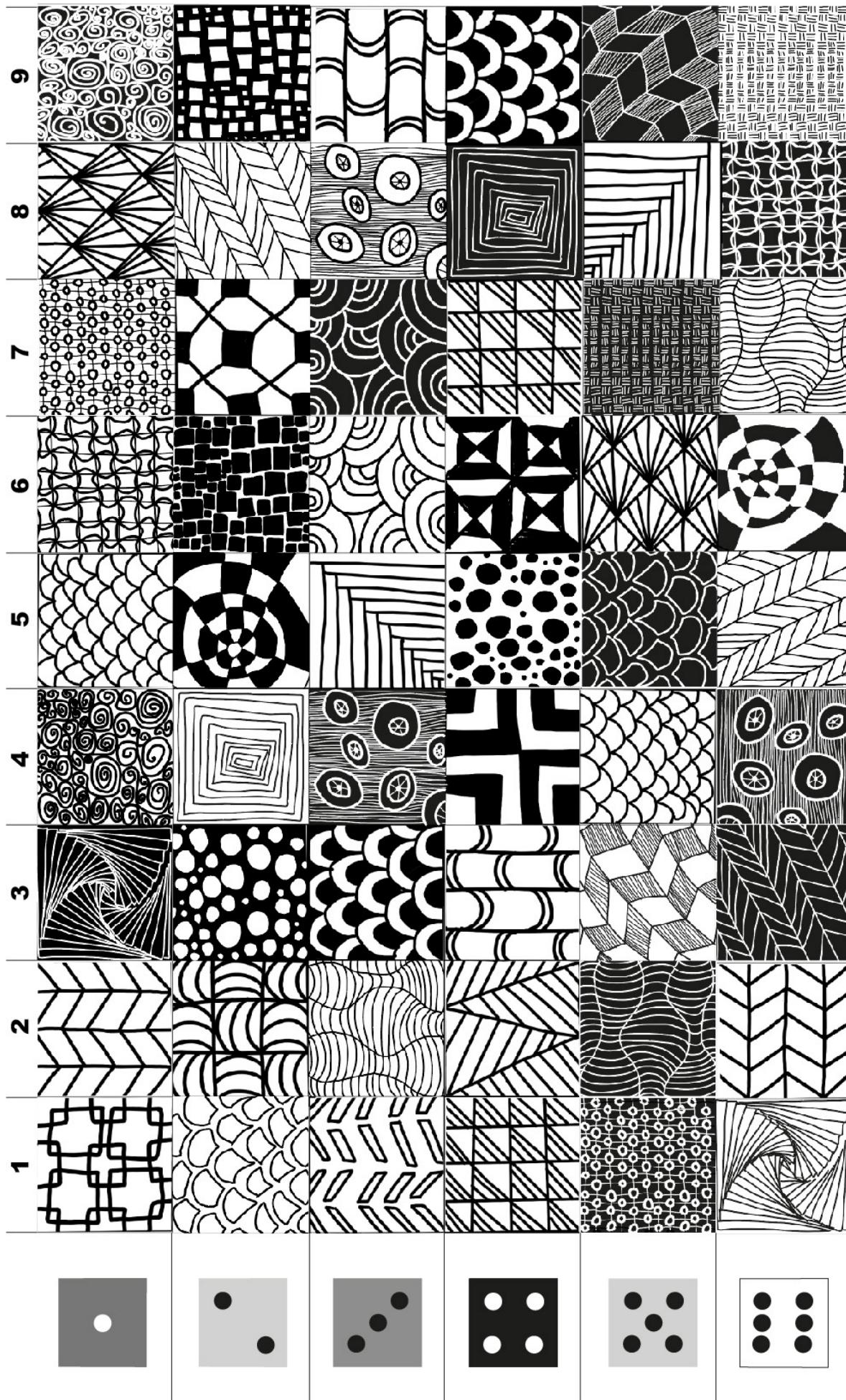




## motifs à découper





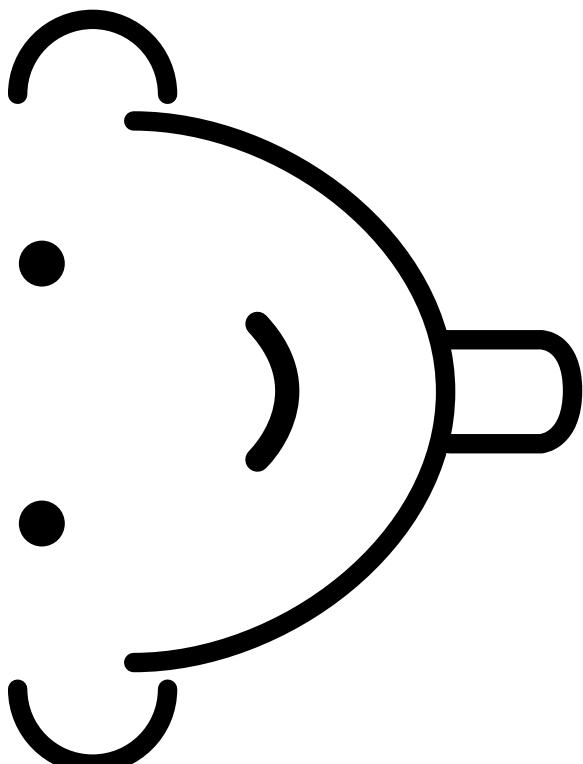
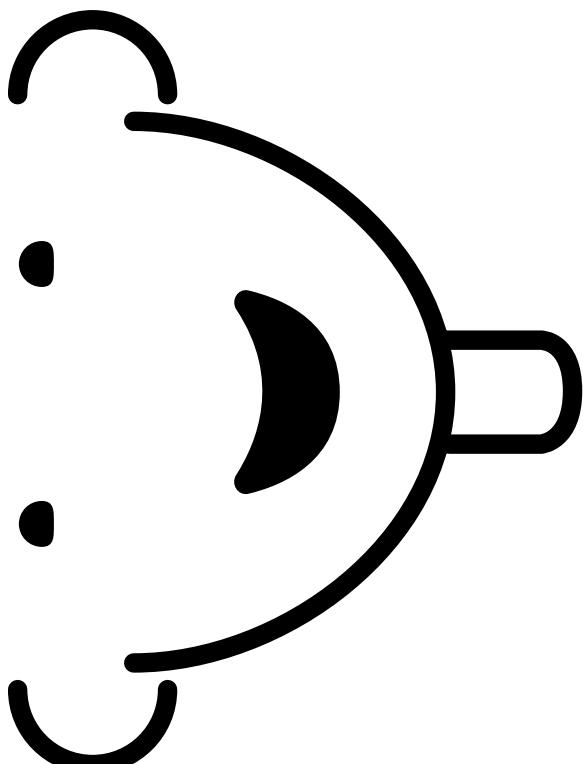


# Découpage ludique pour s'entraîner : Les cheveux

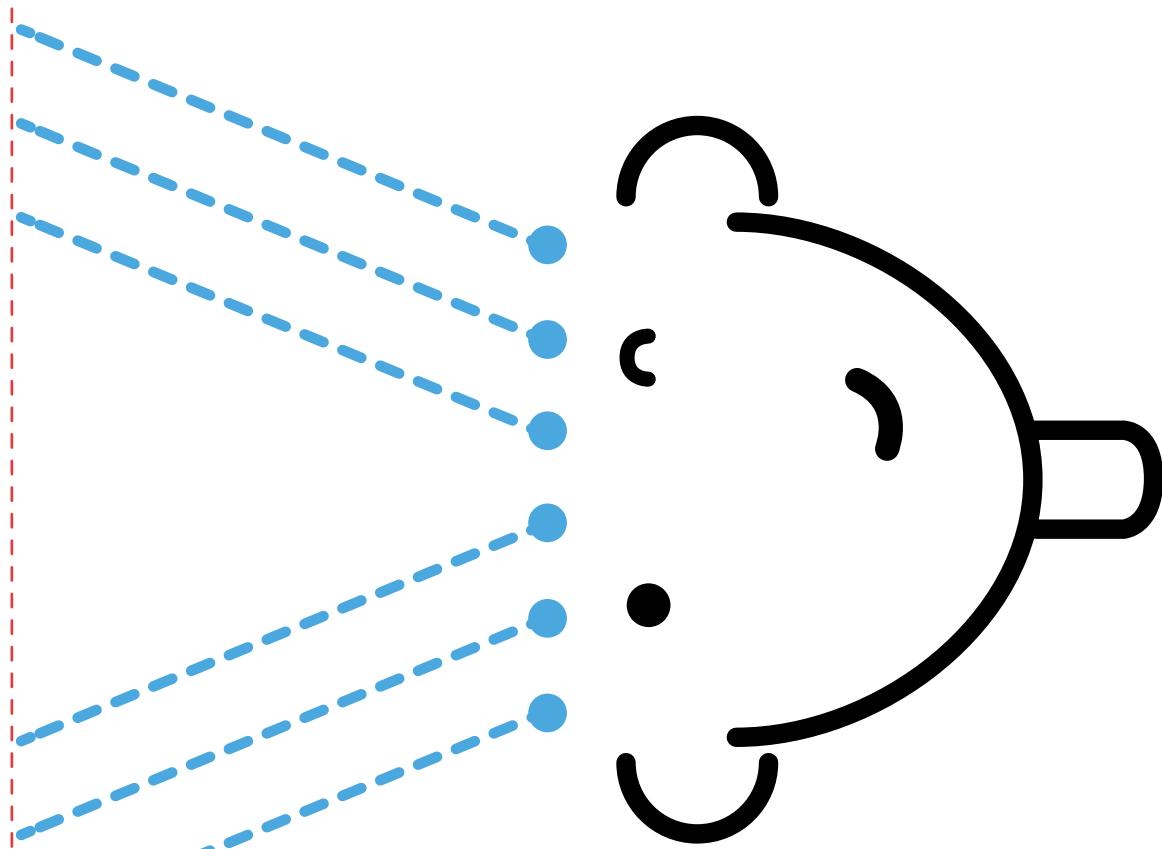
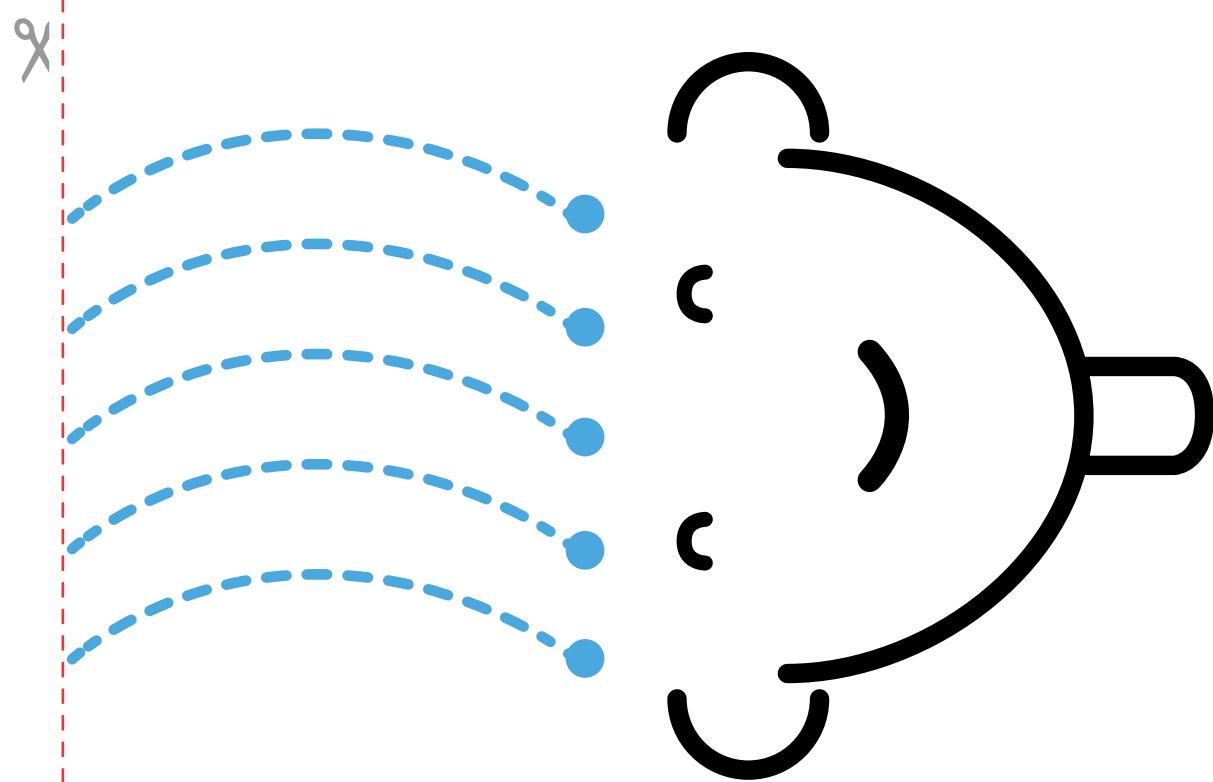
## - Page 1 sur 4

16

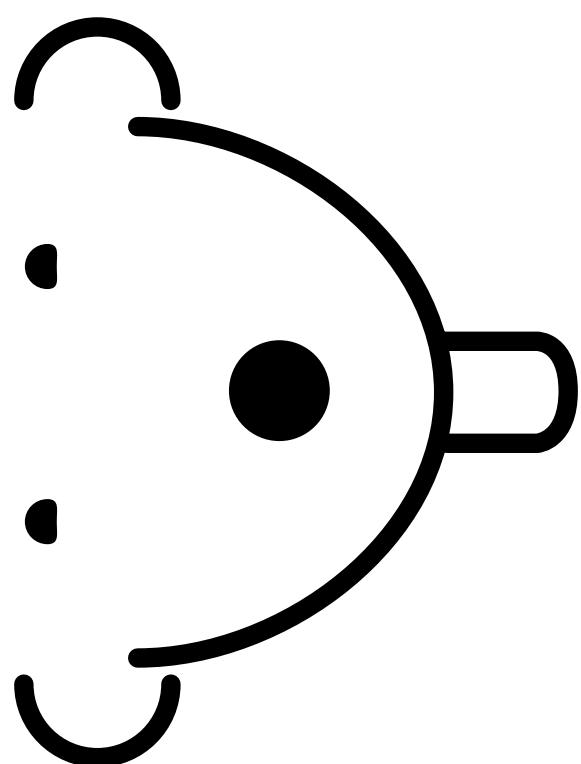
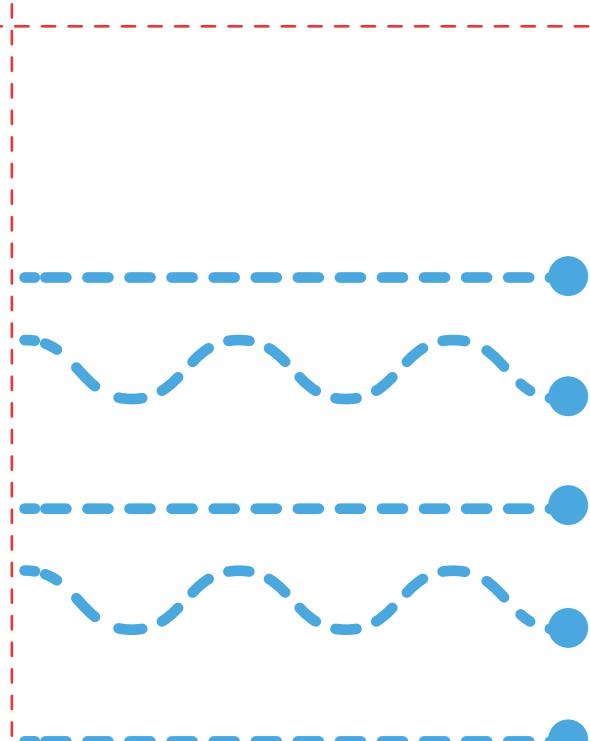
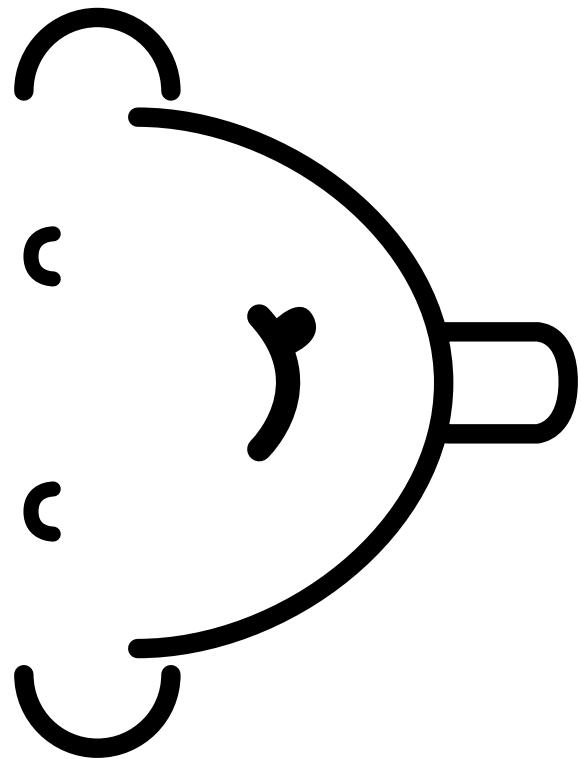
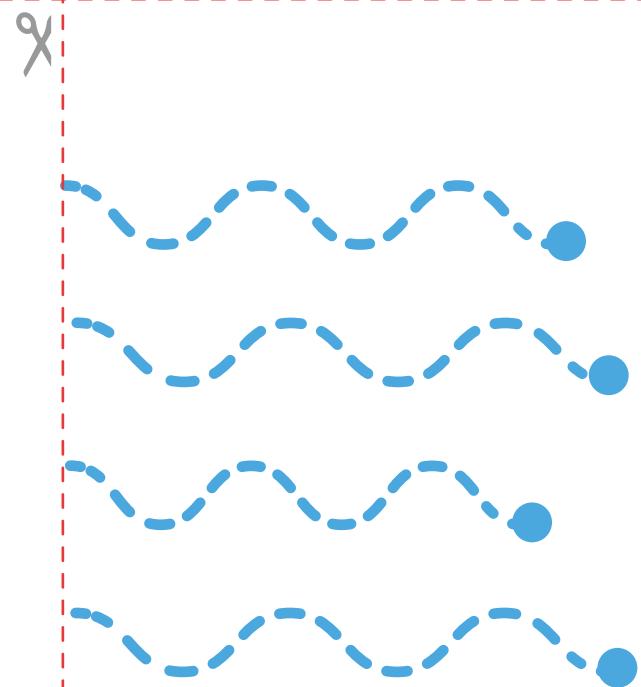
Imprimez cette feuille puis séparez les découpages à faire en suivant les pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



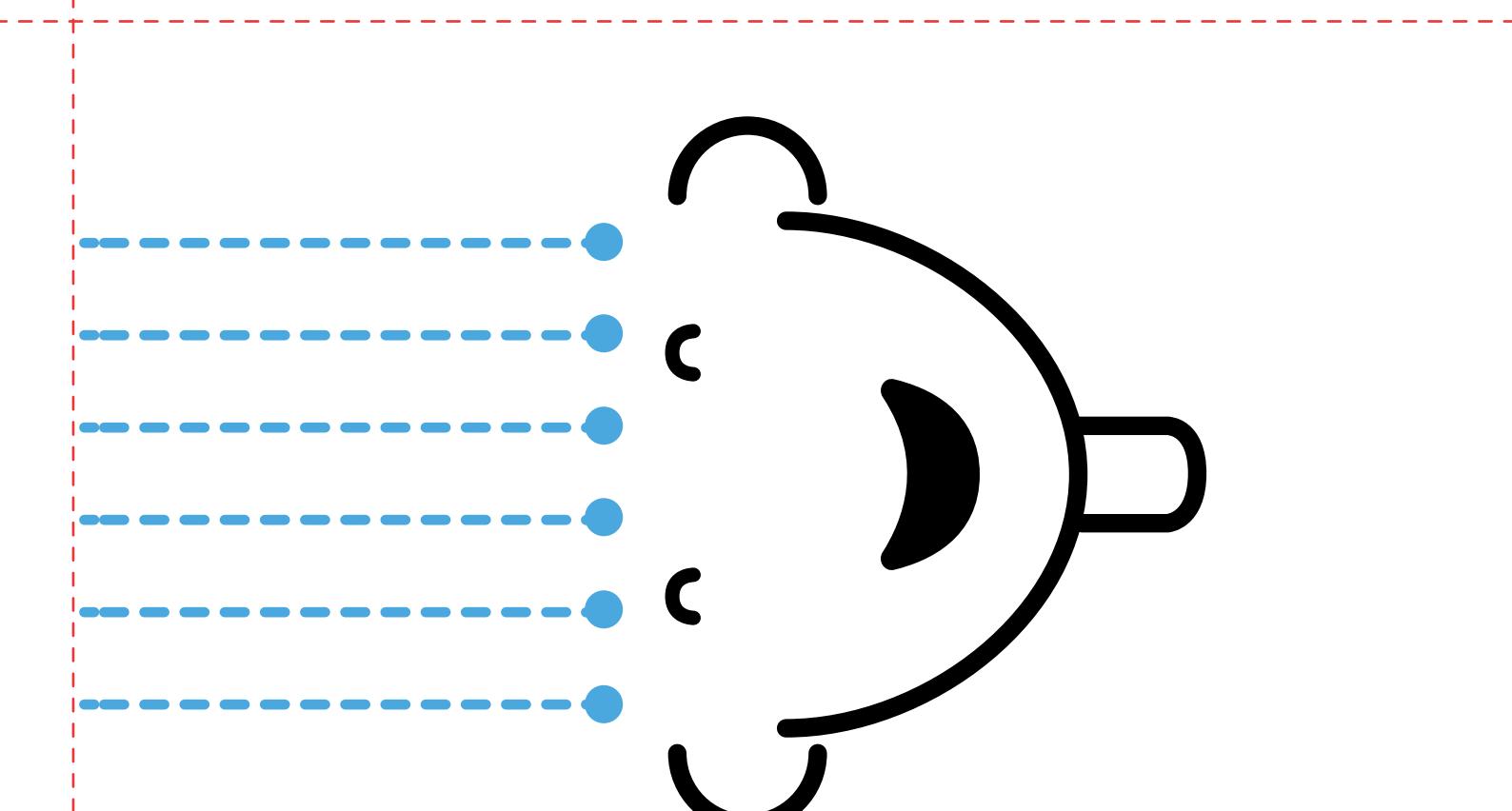
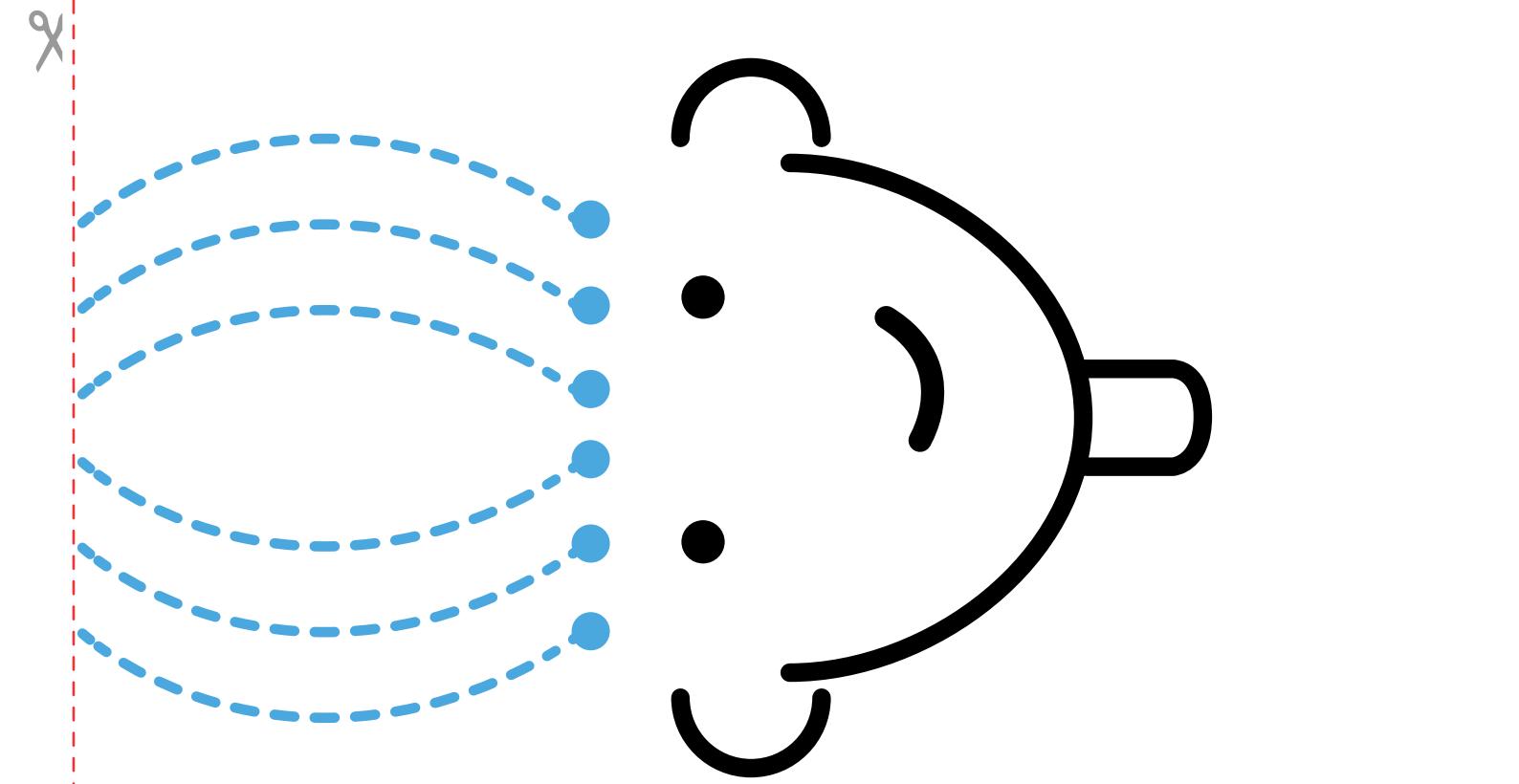
Imprimez cette feuille puis séparez les découpages à faire en suivant les pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



Imprimez cette feuille puis séparez les découpages à faire en suivant les pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



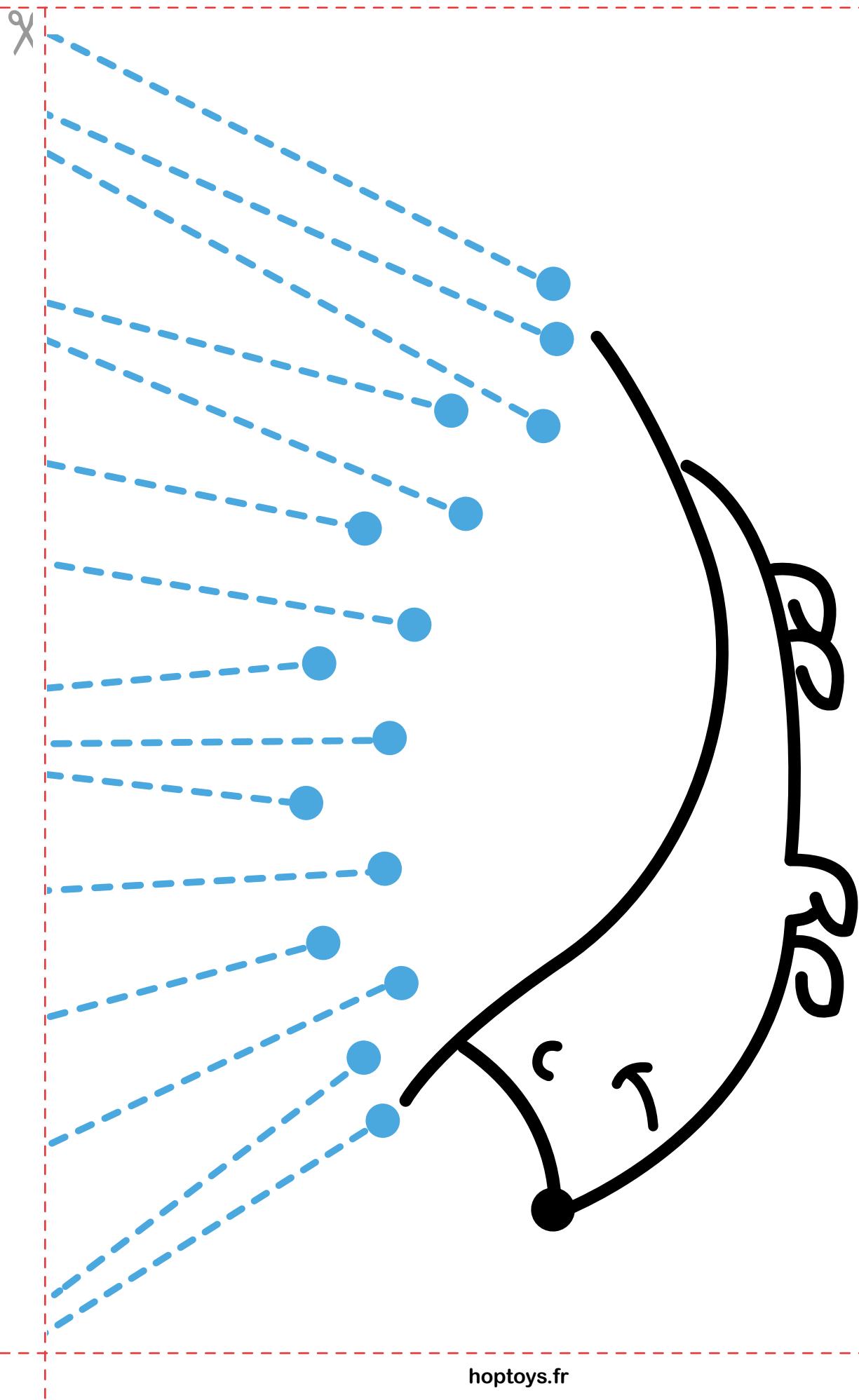
Imprimez cette feuille puis séparez les découpages à faire en suivant les pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



## Découpage ludique pour s'entraîner : Le hérisson

17

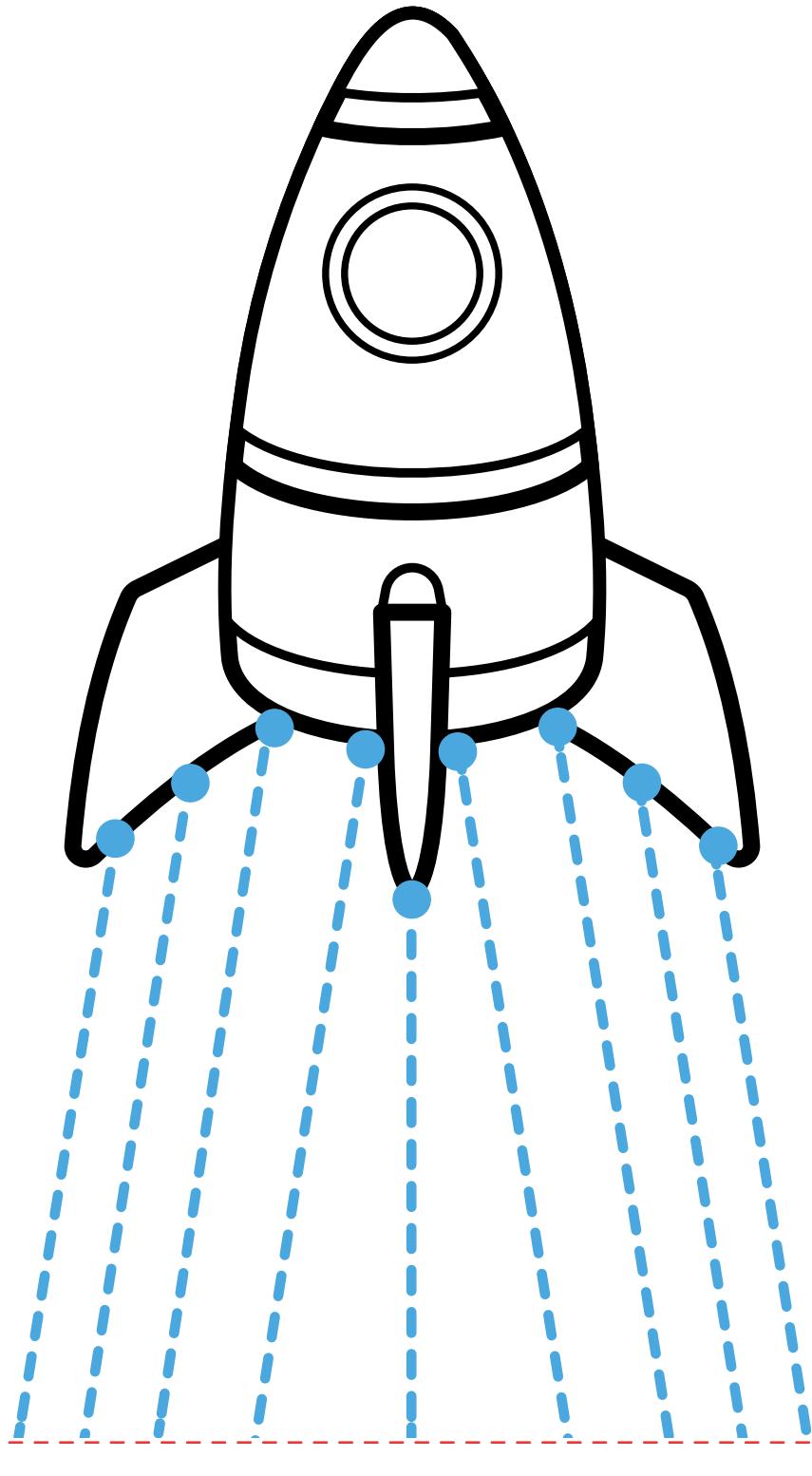
Imprimez cette feuille et découpez chaque ligne de pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



## Découpage ludique pour s'entraîner : La fusée

18

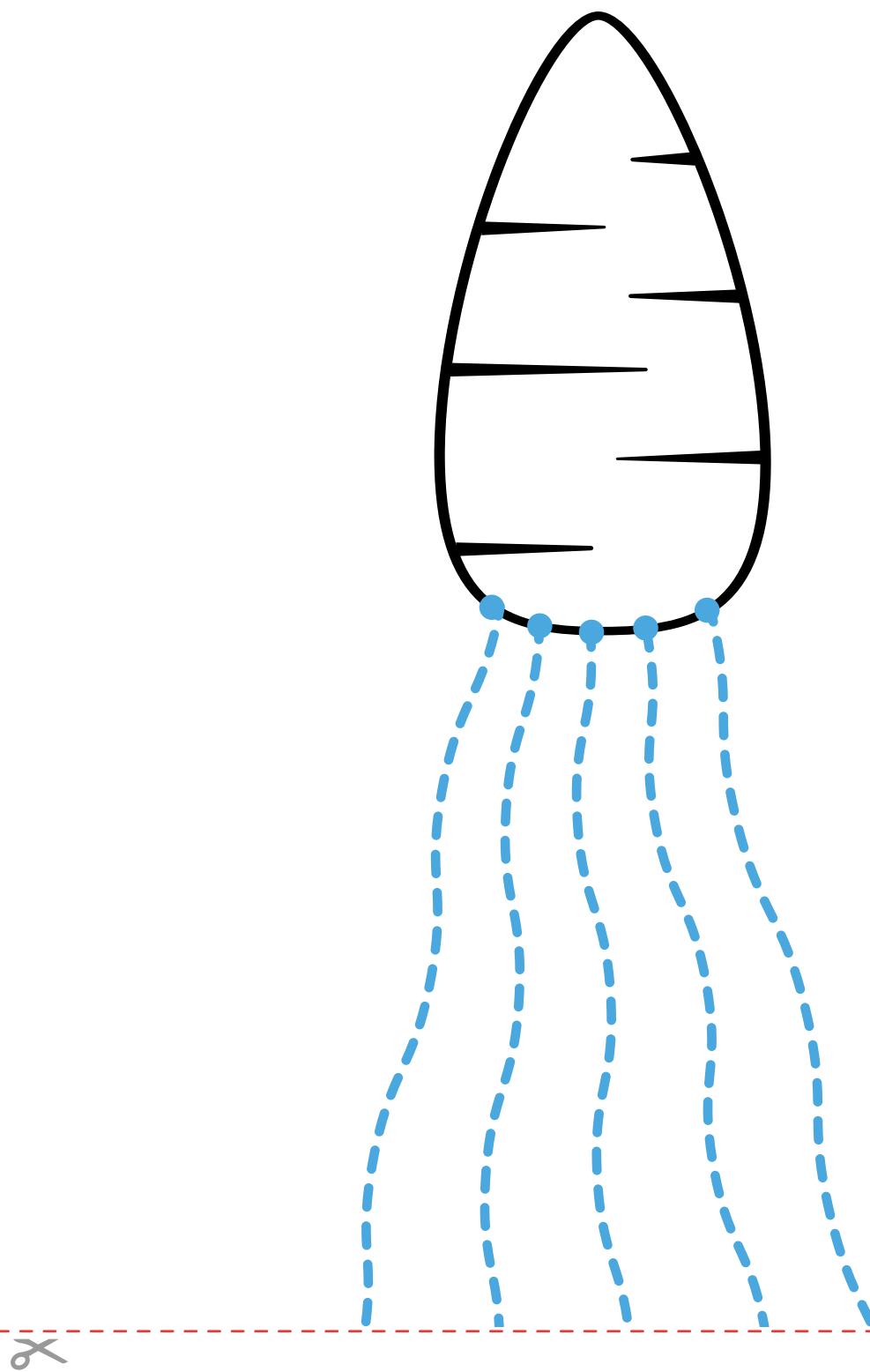
Imprimez cette feuille puis séparez le découpage à faire en découpant le long des pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



## Découpage ludique pour s'entraîner : La carotte

19

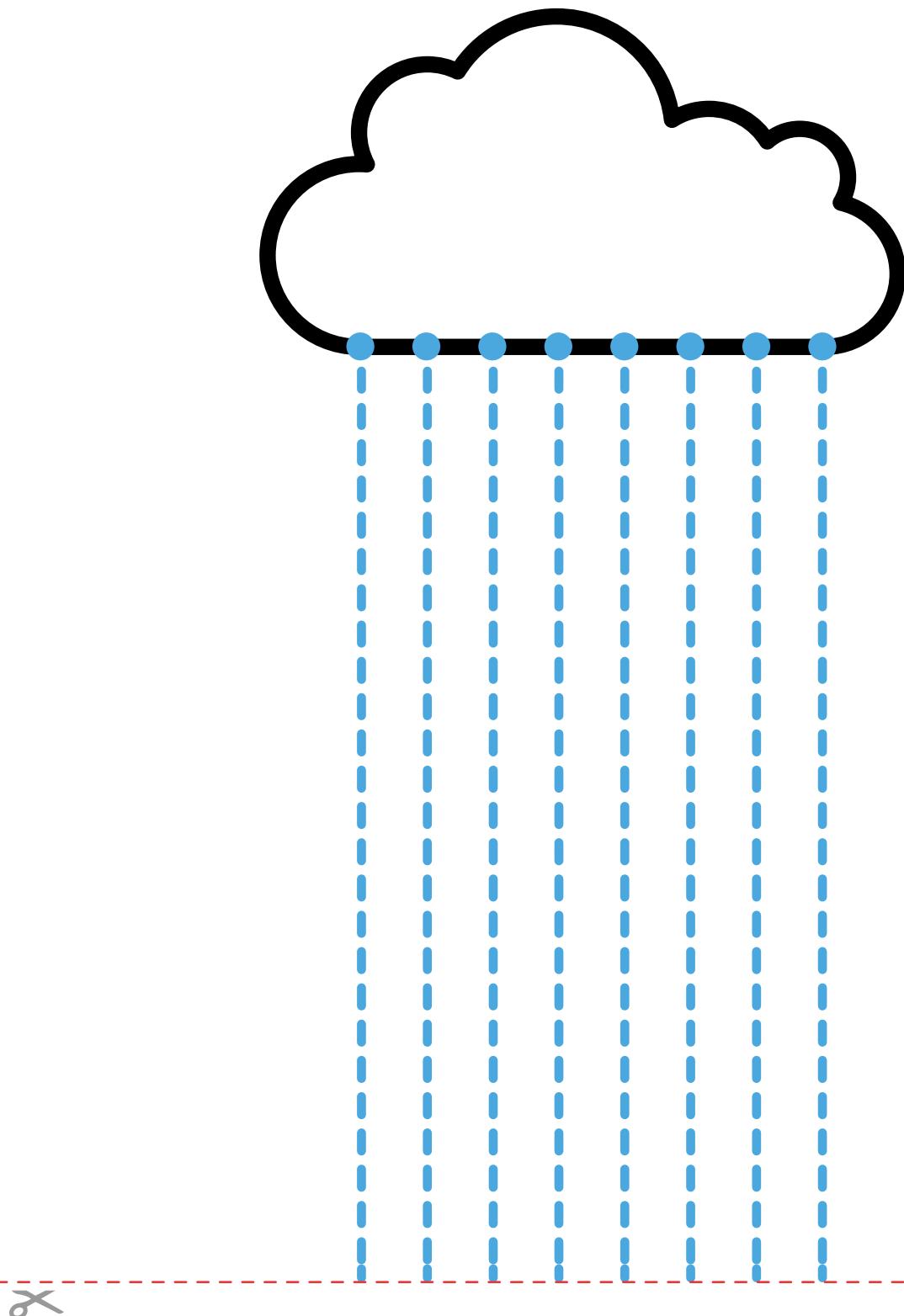
Imprimez cette feuille puis séparez le découpage à faire en découpant le long des pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



## Découpage ludique pour s'entraîner : Le nuage

20

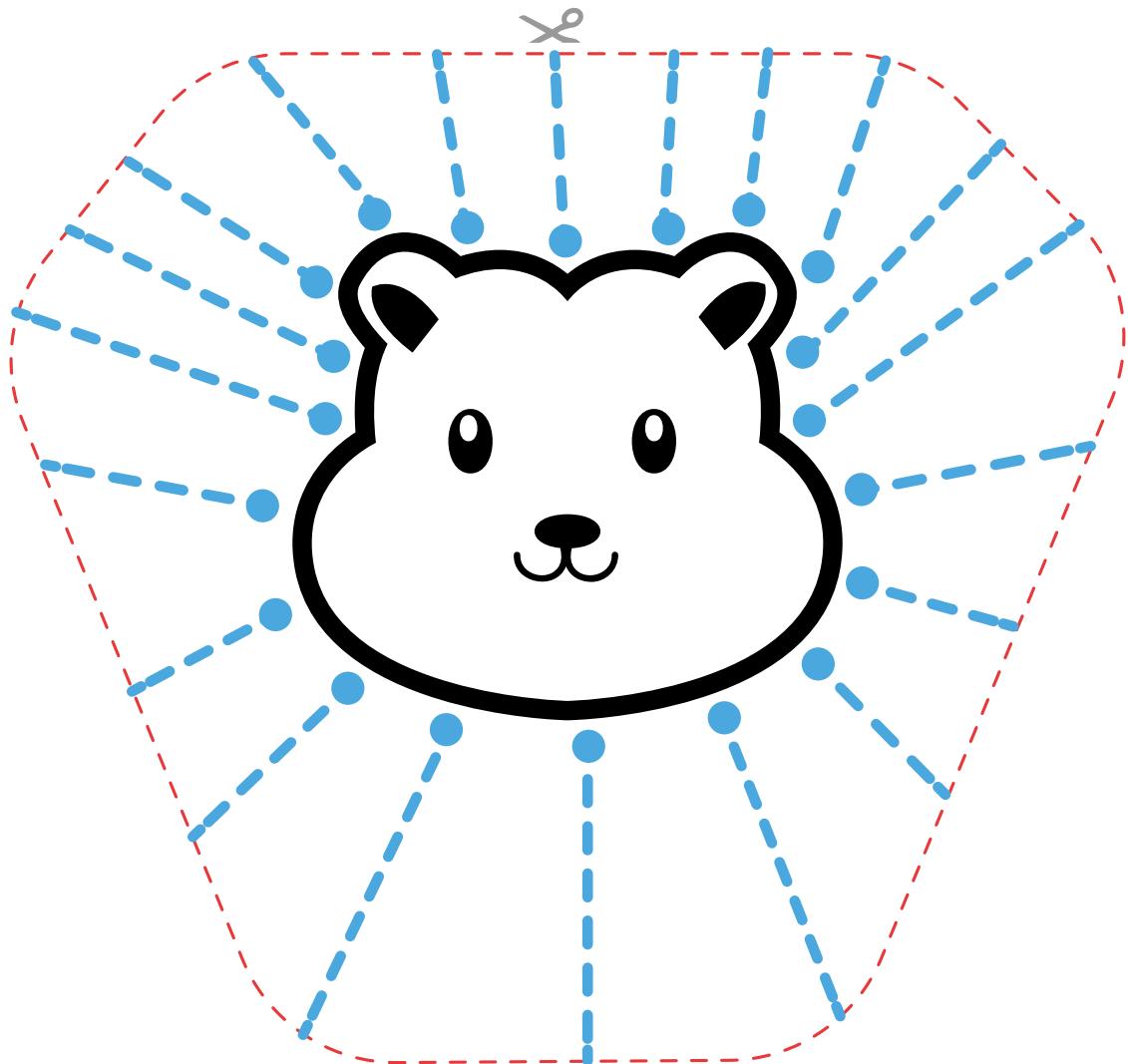
Imprimez cette feuille puis séparez le découpage à faire en découpant le long des pointillés rouges.  
Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



## Découpage ludique pour s'entraîner : Le lion

21

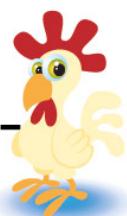
Imprimez cette feuille puis séparez le découpage à faire en découpant le long des pointillés rouges. Découpez ensuite en suivant les pointillés bleus jusqu'au rond bleu.



# Fiche découpage : Le chemin des animaux

22

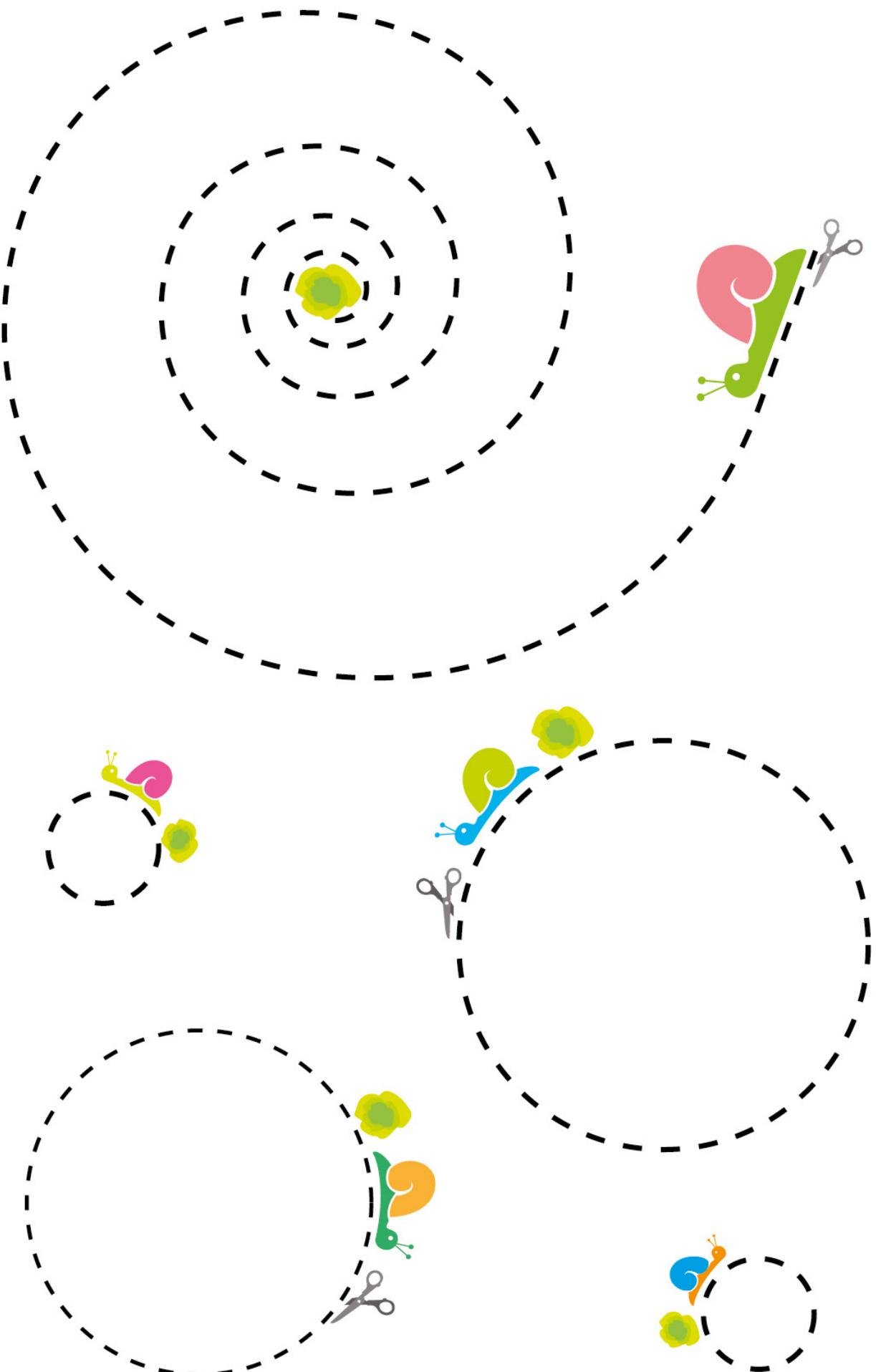
Niveau 1/3 : Imprimez cette feuille et découpez en suivant les pointillés.



# Fiche découpage : Les spirales des escargots

23

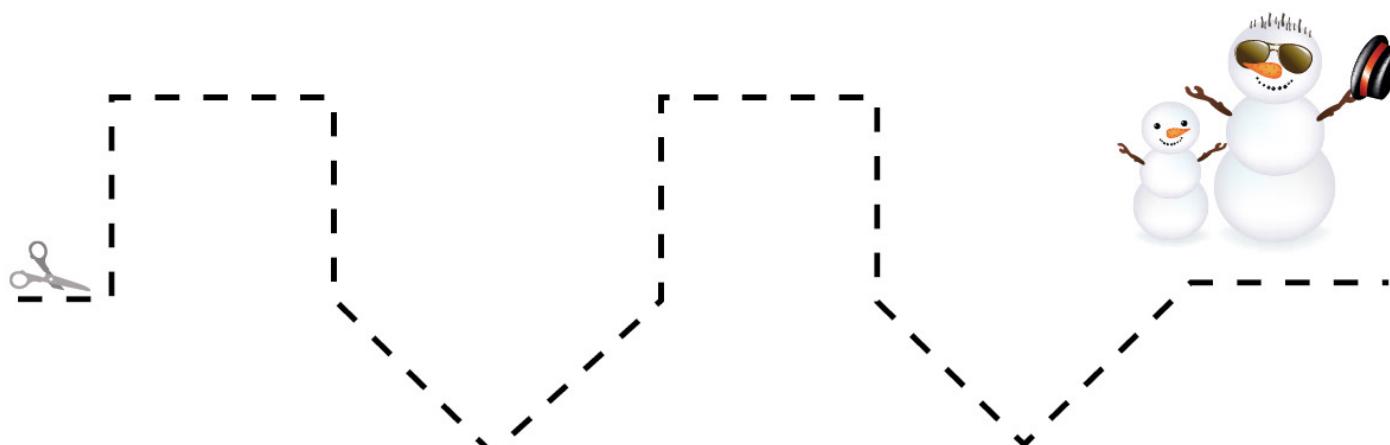
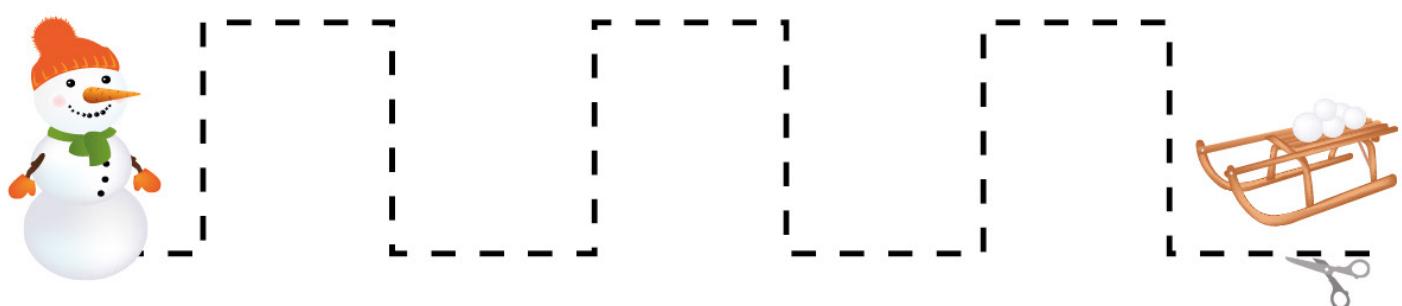
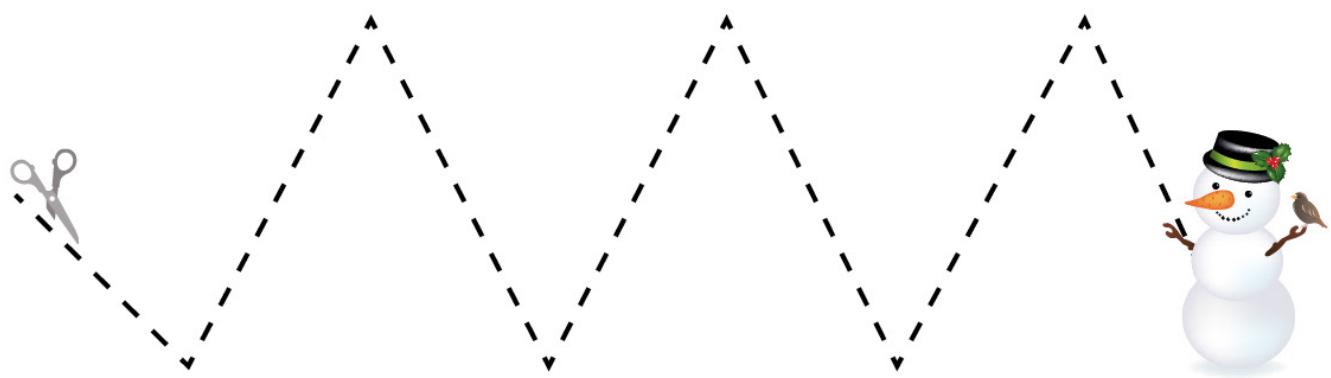
Niveau 1/3 : Imprimez cette feuille et découpez en suivant les pointillés.



# Fiche découpage : Les pas du bonhomme de neige

24

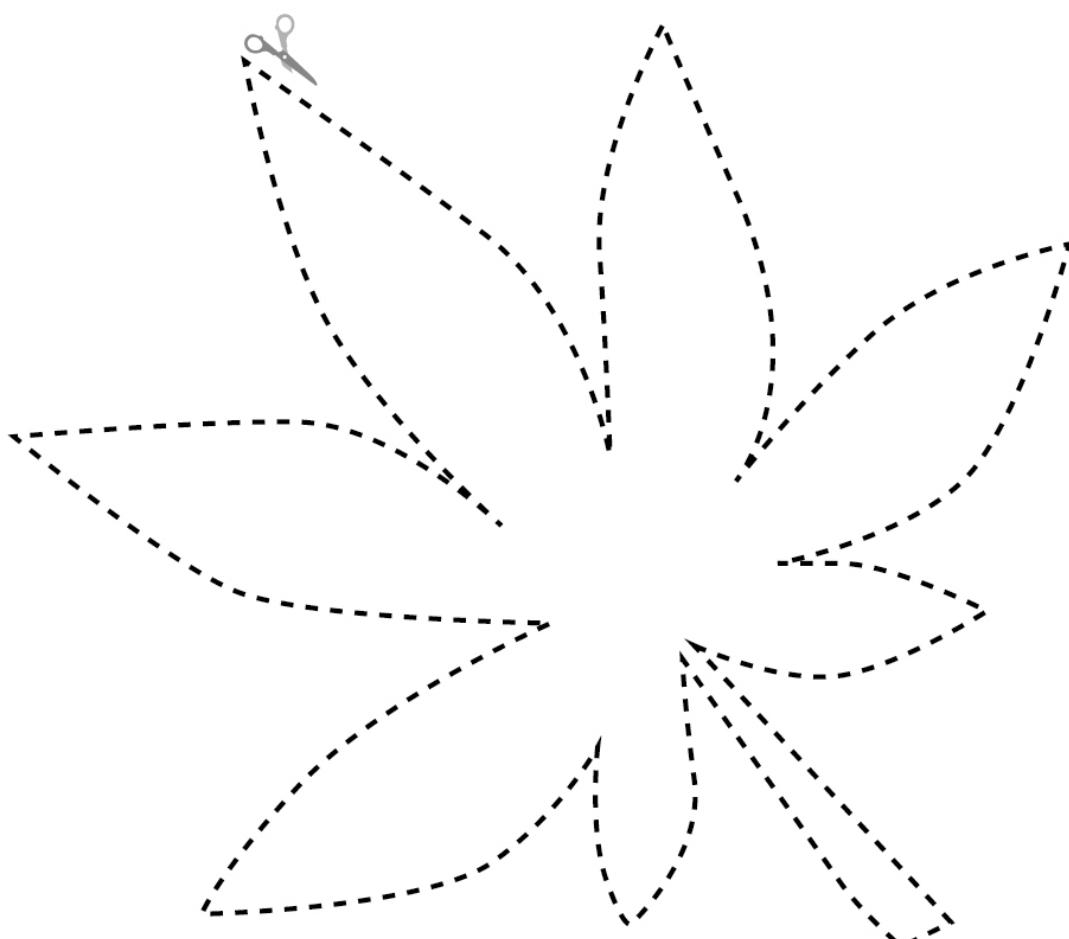
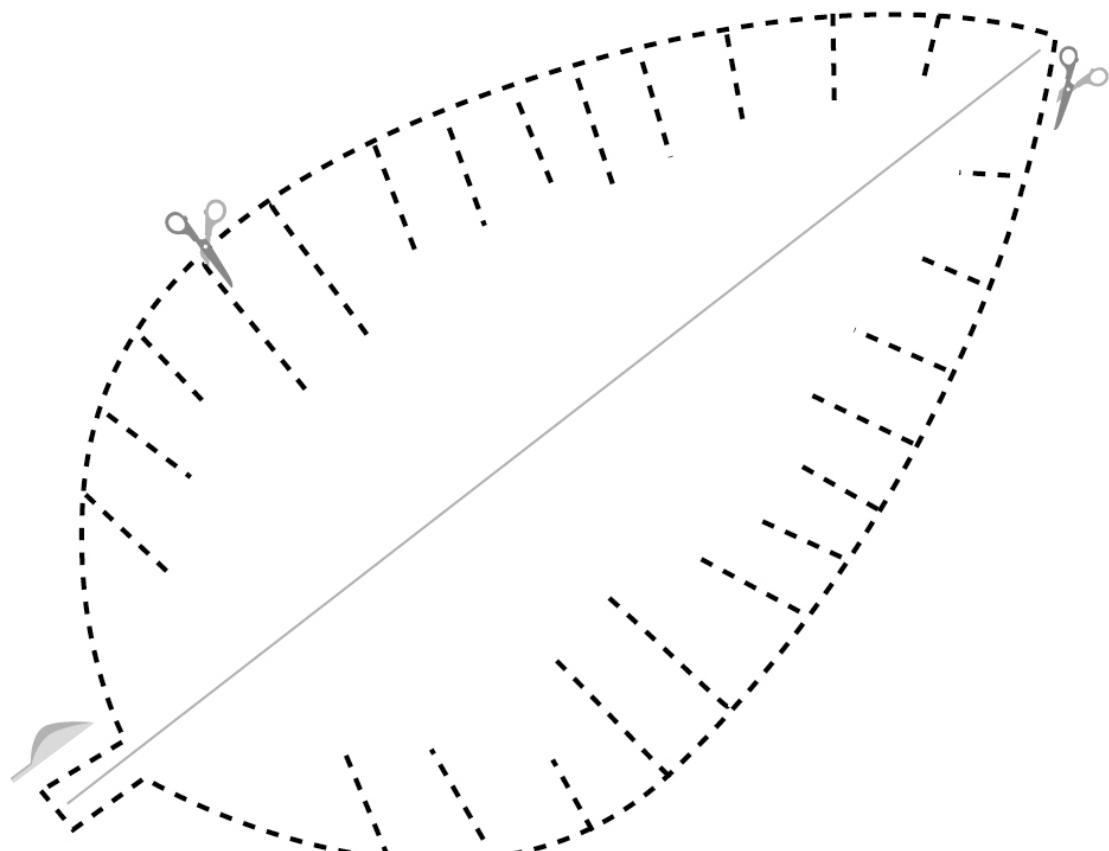
Niveau 1/3 : Imprimez cette feuille et découpez en suivant les pointillés.



## Fiche découpage : Les feuilles

25

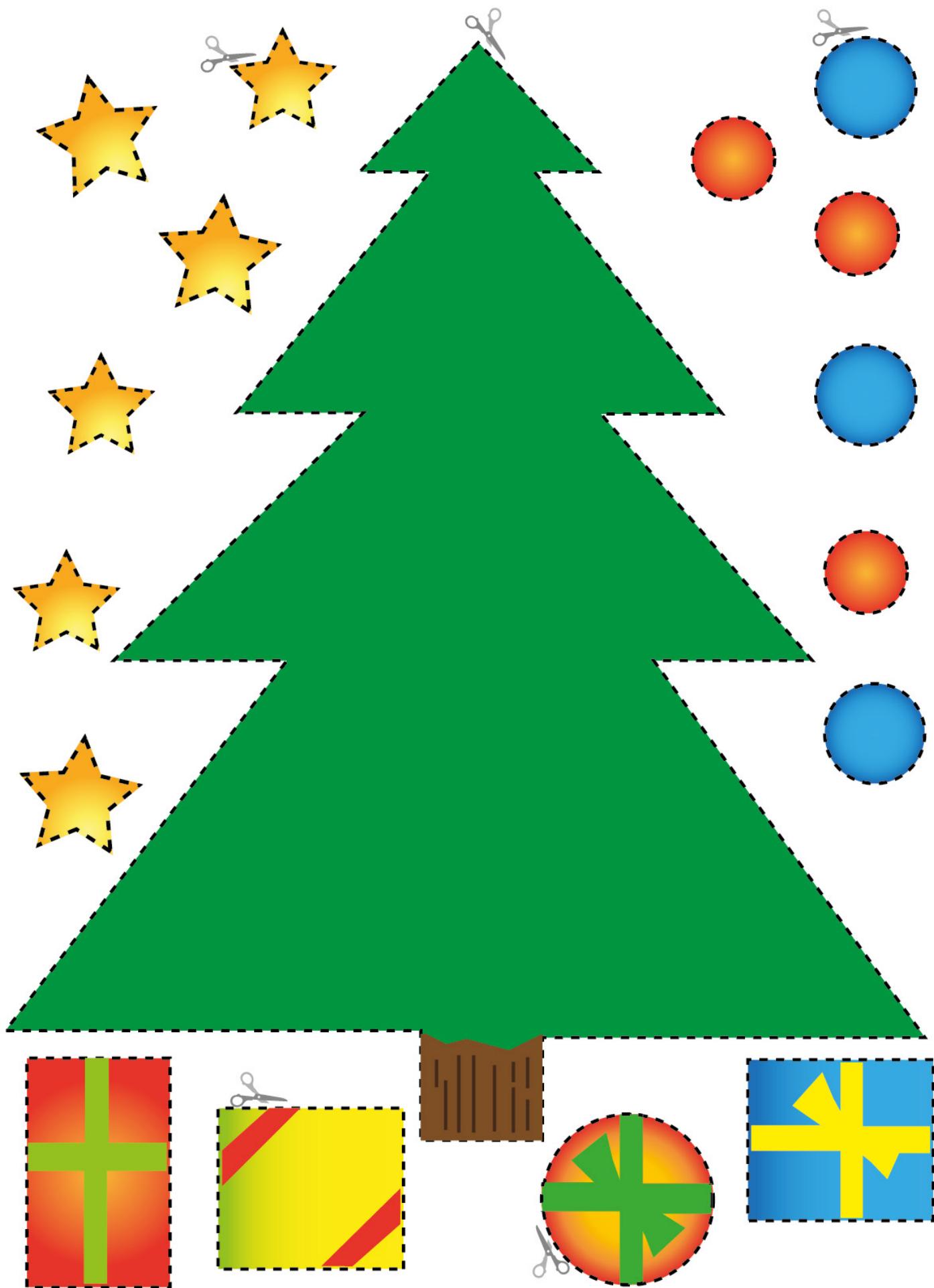
Niveau 2/3 : Imprimez cette feuille et découpez en suivant les pointillés.



# Fiche découpage : Le sapin de Noël

26

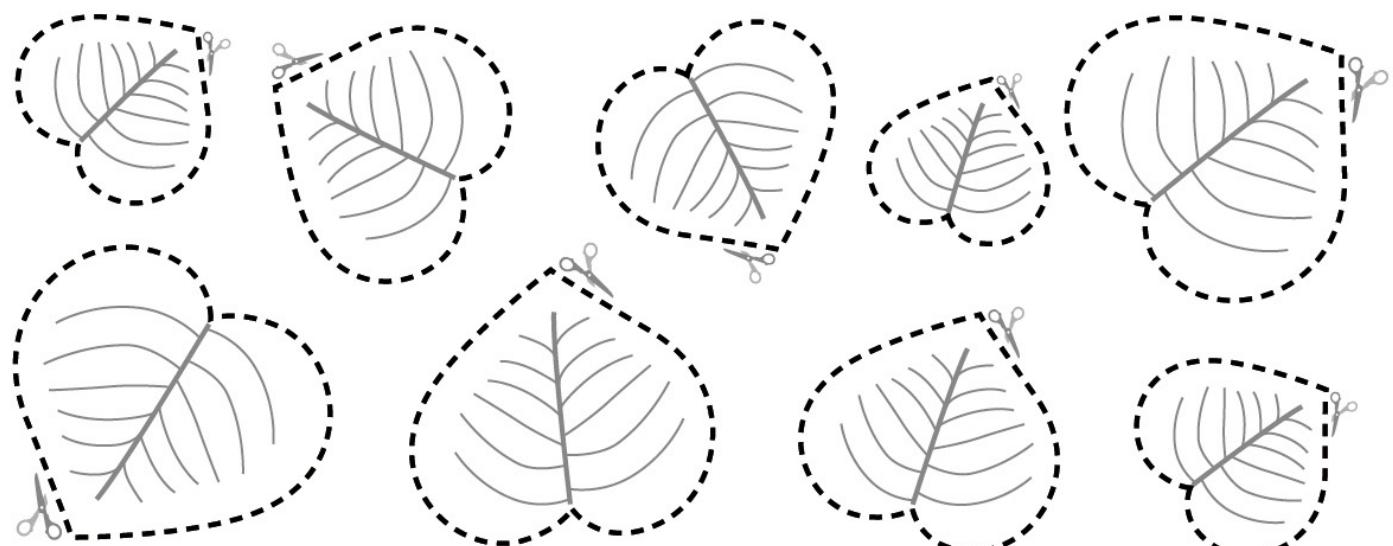
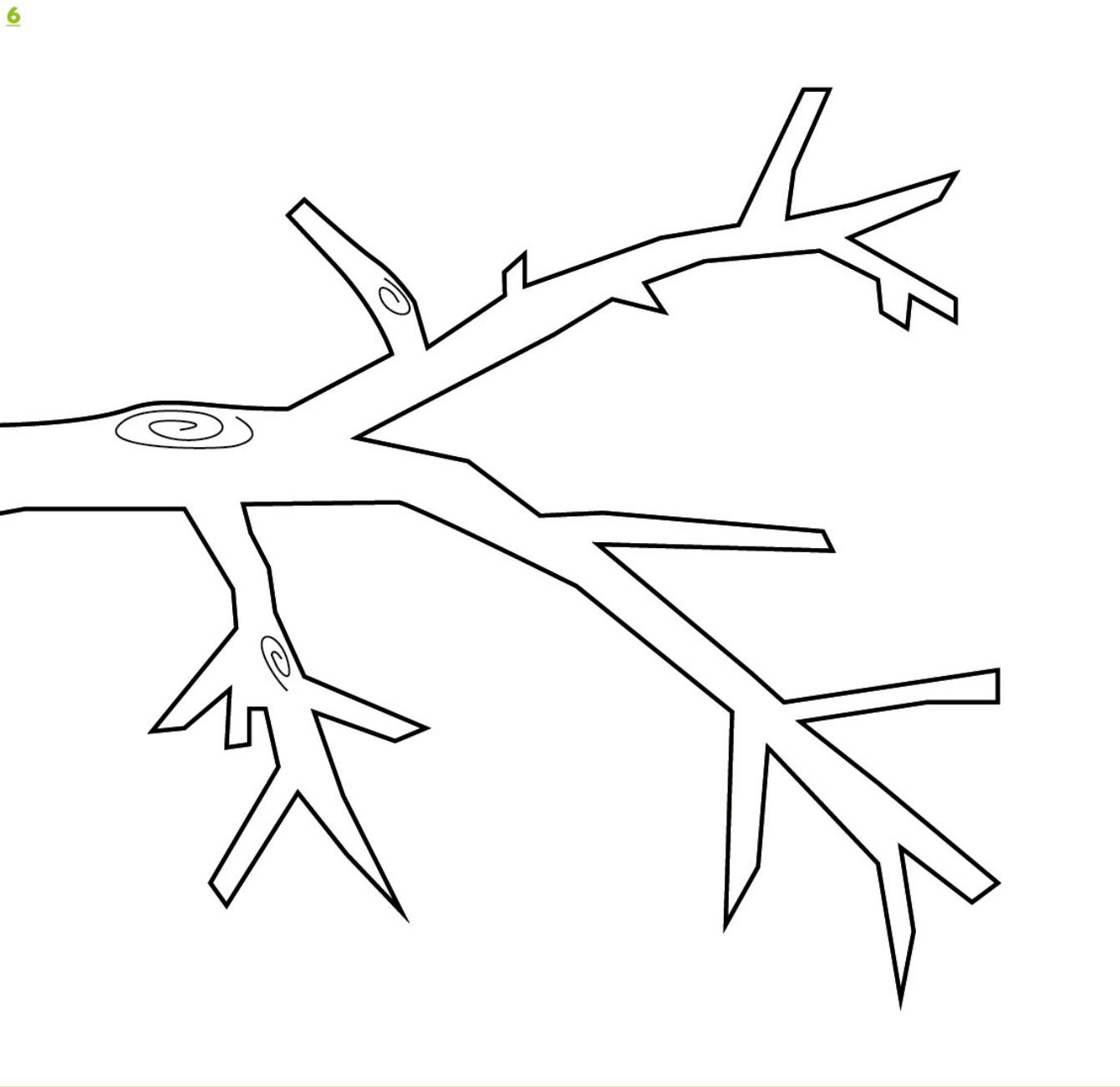
Niveau 2/3 : Imprimez cette feuille et découpez en suivant les pointillés.



## Fiche découpage : Les feuilles sur la branche

27

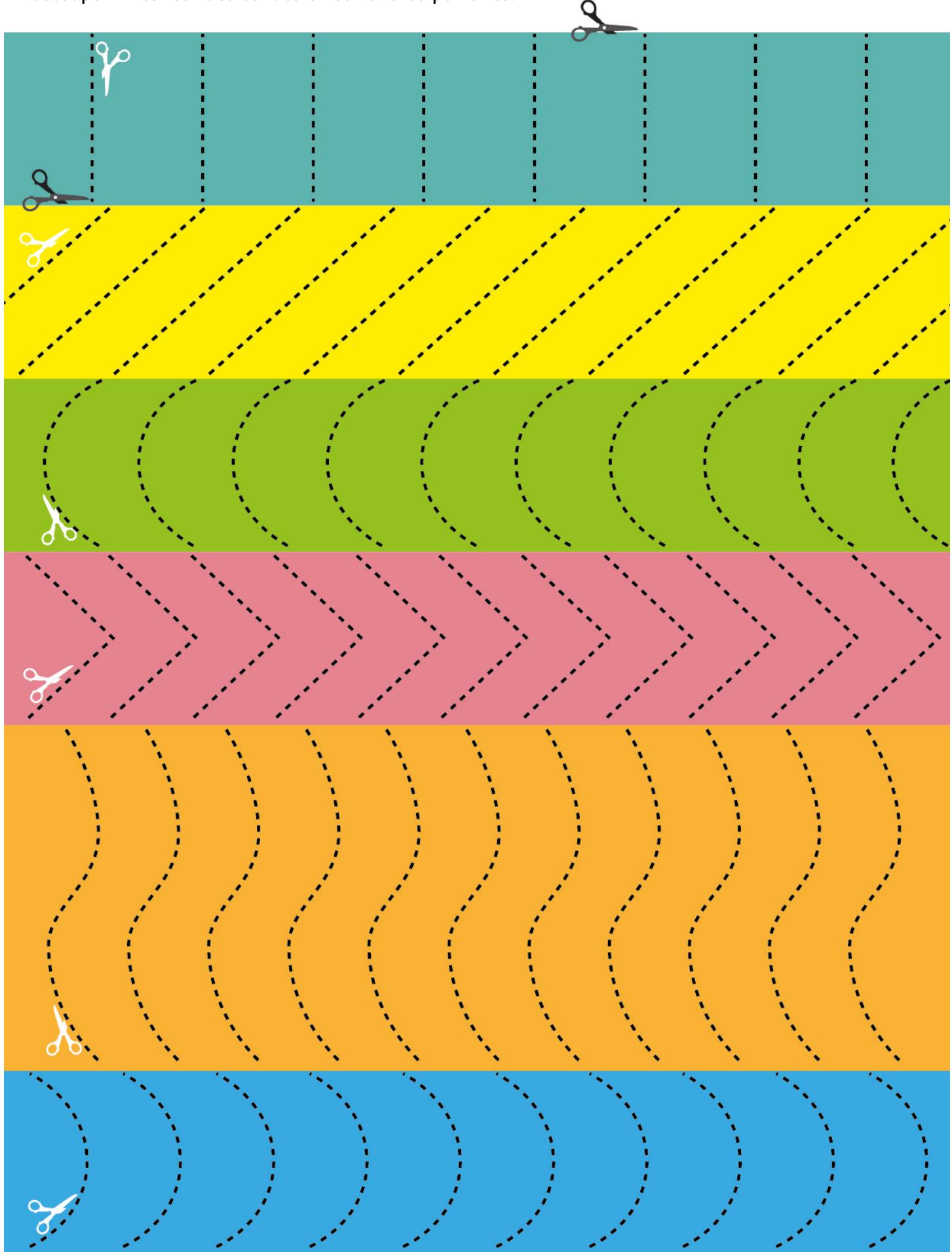
Niveau 2/3 : Imprimez cette feuille et découpez en suivant les pointillés.



## Fiche découpage : Les bandes colorées

28

**Niveau 3/3 :** Imprimez cette feuille, découpez chaque bande de couleur pour les séparer puis découpez l'intérieur des bandes en suivant les pointillés.



## Fiche découpage : Les bandes blanches

29

Niveau 3/3 : Imprimez cette feuille, découpez chaque bande pour les séparer puis découpez l'intérieur des bandes en suivant les pointillés.

