

Activité 4

Ça chatouille!

Yeux bandés, discriminer les objets avec ses pieds.

Matériel :

- 2 masques pour bander les yeux
- Papier bulle
- 1 tapis vert (style « gazon ») Voir bac
- 1 beigne texturé (vert)
- 1 personnage de plastique (vert)
- Papier sablé

* Ajouter des objets usuels de la classe : blocs, LEGO, assiette d'aluminium, feutrine, livre, etc.

Matériel pour la trousse de motricité Trottnette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottnetteetourniquet@hotmail.com

Activité 1

La lampe de poche

Dessiner une forme ou une lettre avec la lumière de la lampe de poche.

Matériel :

- 2 lampes de poche
- Fiches de traits et de lettres à agrandir (11x17)

Matériel pour la trousse de motricité Trottnette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottnetteetourniquet@hotmail.com

Activité 8

Le « frotti-frotta »

Matériel :

- 1 gant texturé
- 4 peignes
- 1 brosse à cheveux
- 2 brosses à récurer

* Ajouter un gant de crin ou autres gants texturés.

Matériel pour la trousse de motricité Trottnette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottnetteetourniquet@hotmail.com

Activité 6

La balade du crayon

Tracer des spirales et des cercles avec des 10 sous.

Matériel :

- 8 10¢ (sous)
- 4 crayons mine avec efface
- Feuilles (à remplacer lorsqu'utilisées)
- 2 cordes (exercice préalable)

Matériel pour la trousse de motricité Trottnette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottnetteetourniquet@hotmail.com

Activité 11

Le sous en dessous

Écrire avec un sou placé sous sa main.

Matériel :

- 6 1¢ (sous)
- 4 crayons

* Proposer une tâche signifiante pour l'activité : transcrire des mots de la classe, écrire son nom sur ses travaux, etc.

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 16

Le tube

Ouvrir et fermer les tubes.

Matériel :

- 4 tubes à pâte à dent

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 9

L'heure de la détente

Faire des pressions avec les mains et utiliser les objets pour faire un massage à un ami.

Matériel :

- 2 balles (orange et verte)
- 1 rouleau à peinture
- 2 rouleaux en carton
- 4 petites voitures

* Ajouter vibromasseur, rouleau à pâte, etc.

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 13

Les pinces

Manipuler différentes formes de pinces.

Matériel :

- 10 grosses pinces variées
- 4 moyennes pinces à feuilles
- 4 petites pinces à feuilles
- 4 dinosaures en mousse
- 20 épingles à linge
- 1 bac à glace rempli de menus objets
- 1 pince à cils
- 1 pince à cuisson
- 2 baquettes

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 19

Le tour du monde

Faire tourner un ballon autour de soi.

Matériel :

- 1 balle globe-terrestre

* Ajouter des cerceaux des ballons et des balles.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 22

La pêche

Pêcher un élément au sol et remonter la corde en l'enroulant sur la canne.

Matériel :

- 4 cannes à pêche (rouleaux)
- 6 poissons en mousse avec trombones

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 18

La baguette magique

Tenir un crayon dans une main avec le pouce et l'index au centre du crayon. Faire tourner le crayon à l'aide de son majeur

Matériel :

- 6 crayons mine

* Vous pouvez également ajouter des baguettes.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 21

Le grand ménage

Vaporiser de l'eau, tordre des guenilles, etc.

Matériel :

- 2 vaporisateurs

* Ajouter des guenilles des sceaux, un balai.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 24

La ouate

Faire avancer des boules de ouates avec des poires à cuisson.

Matériel :

- 2 poires à cuisson
- Boules de ouates (en ajouter si elles sont détériorées par l'usage)
- 4 pailles (à titre d'exemple)

* Pour la variante, ajouter des pailles que les élèves utiliseront individuellement.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tournoiuet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettournoiuet@hotmail.com

Activité 28

Les souliers lunaires

Marcher comme un astronaute avec des échasses ou des éponges sous les pieds.

Matériel :

- 8 éponges
- 8 gros élastiques
- 2 grosses billes

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tournoiuet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettournoiuet@hotmail.com

Activité 23

La liste d'épicerie

Se coucher sur le dos et transférer les aliments de gauche à droite.

Matériel :

- 5 aliments jouets
- (1 banane, 1 mais, 1 carotte, 1 brocoli, 1 melon miel)

* Pour varier le poids, ajouter des boîtes de conserve pleines.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tournoiuet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettournoiuet@hotmail.com

Activité 25

La danse des billes

Faire tourner dans une main des billes de différentes grosseurs.

Matériel :

- 8 petites billes
- 4 moyennes billes
- 2 grosses billes

* Variante de la consigne : On peut demander de ne pas « entendre » les boules se cogner ensemble, car éviter de les cogner est difficile...

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tournoiuet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettournoiuet@hotmail.com

Activité 31

Les pompes

Faire des pompes en éloignant son corps de la table ou du mur en venant déposer son nez au centre du triangle.

Matériel :

- 10 triangles découpés dans une feuille mousse.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 34

Les sauts sur une jambe

Tourner un dé et faire le nombre de sauts indiqué par celui-ci sur une jambe.

Matériel :

- 4 dés à jouer

* Variante, faire tourner 2 dés pour augmenter la difficulté.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 30

Le château de cartes

Faire des châteaux de cartes de plusieurs étages.

Matériel :

- Cartes à jouer

* Si vous possédez des cartes géantes, vous pouvez débiter avec celles-ci.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 32

Le dé-animaux

Tourner un dé. Faire le mouvement de l'animal selon le score obtenu.

Matériel :

- 1 feuille repère (chiffre, animal, mouvement)
- 6 dés à jouer

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 40

La corde

Faire et défaire des nœuds. Tirer des cordes avec ses doigts et ses mains.

Matériel :

Cordes pour faire des nœuds :

- 2 cordes (vertes blanches)
- 2 cordes bleues
- 2 cordes jaunes

Cordes pour tirer :

- 4 cordes roses
- 2 cordes rouges

* Ajouter des lacets et autres petites cordes.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 42

L'incendie

Mettre les deux mains sur un boyau et faire tomber des objets devant soi.

Matériel :

- 2 boyaux « nouilles » de piscine

* Pour les variantes : ajouter une grande serviette (pour s'enrouler) et différents objets (cibles) à faire tomber.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 36

Le méli-mélo

Disposer des objets sur une table. Demander à un ami de les observer, cacher les objets avec le tissu et avec ses mains l'ami doit identifier les objets avant de les retirer.

Matériel :

- 1 nappe en tissu

* Variante : Observer les objets, en retirer un et deviner ce qui a disparu.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 41

Le chat et la souris

Deux enfants tiennent un cerceau et les poignets collés, ils doivent se déplacer pour attraper l'autre.

Matériel :

- 6 élastiques
- ou
- 4 cordes roses (bracelets)

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 46

L'écureuil

À l'aide du pouce et de l'index, ramasser les objets et les loger au creux de sa main. Les ressortir un à la fois.

Matériel :

- 6 dinosaures en plastique
- 10 pierres « style diamants »
- 8 aimants
- 20 trombones

* Ajouter des petits objets variés (ex : sous).

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 51

Le cabaret

Tenir un cabaret d'une seule main contenant des objets.

Matériel :

- 2 cabarets (voir bac)
- 2 rouleaux
- 6 petits verres de plastique
- 30 serviettes de table (à remplacer lorsqu'elles sont détériorées.)

* Fabriquer des bouteilles d'odeur en prenant bien soin de vérifier les allergies.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 44

L'éponge

Transvider l'eau d'un contenant à l'autre à l'aide d'une éponge.

Ramasser les sous au fond du contenant avec le pouce et l'index.

Matériel :

- 4 éponges
- 10 sous noirs

* Ajouter deux bacs pour transvider l'eau.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 50

Les élastiques

Tendre les élastiques avec ses mains et ses doigts. Créer des formes.

Matériel :

- 3 élastiques de voiture
- 2 élastiques bleus
- 10 élastiques pour les doigts

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 53

La pâte transformée

Pincer la pâte à modeler, cacher des objets dedans, tracer des lettres à l'aide des cure-dents.

Matériel :

- 14 billes
- 1 boîte de cure-dents
- 2 contenants de pâte à modeler
- 10 dinosaures en plastique

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 58

La marche des oiseaux

Lire le conte Hansel et Gretel

S'accroupir et se déplacer en ramassant les objets par terre (graines d'oiseaux).

Matériel :

- 25 pierres « style diamants »
- 14 billes
-

* Ajouter d'autres petits objets et des crayons feutres pour la dernière activité

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 52

Les cadenas et leur clé

Trouver la bonne clé et ouvrir les cadenas.

Matériel :

- 3 petits cadenas
- 6 petites clés
- 1 moyens cadenas
- 2 moyennes clés
- 1 gros cadenas
- 2 grosses clés

* Ajouter d'autres cadenas et clés pour que le défi soit plus amusant.

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 57

Roule-Déroule

Rouler une corde autour d'un cylindre ou d'un crayon. Rouler des balles de laine.

Matériel :

- 1 balle de laine
- 4 rouleaux
- 4 cordes roses
- 4 cordes vertes et blanches

* Ajouter des crayons

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 63

Le pendule

Un enfant tient un « pendule » et l'autre enfant le fixe des yeux.

Matériel :

- 2 pendules (pendentifs)

* Vous pouvez fabriquer des pendules avec de la corde et des boulons.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 74

Le boxeur

Plier et déplier les coudes et donner dix petits coups en nommant la main qui avance : gauche, droite... L'autre enfant tient un coussin dans ses mains pour frapper dessus.

Matériel :

- 2 mitaines de four

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 61

Les ongles

Se peindre les ongles avec de petits pinceaux.

Matériel :

- 5 pinceaux

* Ajouter de la gouache ou de la peinture aux doigts.

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 70

À moitié plein

Mettre les bouchons sur leurs contenants. Les remplir avec le riz, les pâtes ou l'eau.

Matériel :

- 3 contenants d'épices (vides)
- 2 bouteilles d'eau (vides)
- 6 contenants empilables (vides)
- 1 sac de riz
- 1 sac de pâtes

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 76

Attention danger!

Deux élèves sont assis dos à dos, jambes pliées, genoux vers le plafond. Les deux élèves doivent pousser à l'aide de leurs pieds et de leurs mains, afin que leur adversaire touche la corde.

Matériel :

- 1 corde jaune

* Possibilité d'utiliser également des cônes.

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 78

Les cure-dents

Déposer des bâtons entrecroisés sur les goulots des verres en carton ou des cure-dents sur les goulots des verres de plastique. Empiler les bâtons ou les cure-dents sans les faire tomber.

Matériel :

- 4 verres en carton
- Bâtons (à café) de couleur
- 6 petits verres en plastique
- 1 boîte de cure-dents

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 81

Le code secret

Placer la paume de la main vers le haut et tenir le bouchon (avec une balle dedans) sur le bout des doigts. Tourner le cadran à chiffre de gauche à droite, de droite à gauche et changer de main.

Matériel :

- 2 bouchons à lessive numérotés
- 2 balles de pâte à modeler

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 83

La ballonne

Faire rebondir un ballon de baudruche avec une raquette. L'élève doit tenir le manche de la raquette avec ses deux mains. Le ballon ne doit pas toucher le sol.

Matériel :

- 2 raquettes (voir bac)
- 1 sac de ballons (en remettre dedans après utilisation)
- *Facultatif* : 2 volants (pour l'extérieur)

Matériel pour la trousses de motricité **Trottinette et Tourniquet**, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

Activité 87

La cible

Se coucher au sol sur le ventre et lancer une balle ou un ballon au mur vers une cible précise. Faire le même exercice en lançant la balle à un ami en face de soi.

Matériel :

- 2 balles
- * *Utiliser également des ballons*

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 90

Ça balance

Faire balancer une balle dans un tuyau sans la faire tomber en tenant le dessous du tuyau entre les mains.

Variante : Former un cercle et faire circuler la balle d'un ami à l'autre sans la faire tomber.

Matériel :

- 4 rouleaux d'essuie-tout coupés en deux
- 4 balles

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 85

L'apprenti-menuisier

Assembler les boulons et les écrous le plus vite possible.

Variante : Utiliser une clé anglaise pour déplacer des objets et les déposer dans un contenant.

Matériel :

- 1 boîte de boulons et écrous de différentes grosseurs
- 4 gros boulons
- 3 gros écrous
- 5 clés anglaises

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

Activité 88

La soupe à mon ami

Transporter des aliments jouets d'une table à l'autre et les déposer dans un contenant.

Matériel :

- 2 louches
- Aliments jouets (14 items)

Matériel pour la trousse de motricité Trottinette et Tourniquet, Marjorie Delisle et Sylvie Bazinet, trottinetteettourniquet@hotmail.com

➤ **8 Activités supplémentaires** (entre #26 et #39)

- Activités qui nécessitent du matériel de classe (à **prévoir**).
- Activités qui ne nécessitent pas de matériel.

➤ **2 fiches plastifiées** (tableaux du matériel et des activités)

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et

Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

➤ **17 activités supplémentaires** (entre #63 à #89)

- Activités qui nécessitent du matériel de classe (à **prévoir**).
- Activités qui ne nécessitent pas de matériel.

➤ **2 fiches plastifiées** (tableaux du matériel et des activités)

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et

Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

➤ **11 activités supplémentaires** (entre #2 et #20)

- Activités qui nécessitent du matériel de classe (à **prévoir**).
- Activités qui ne nécessitent pas de matériel.

➤ **2 fiches plastifiées** (tableaux du matériel et des activités)

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et

Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com

➤ **11 activités supplémentaires** (entre #43 et #62)

- Activités qui nécessitent du matériel de classe (à **prévoir**).
- Activités qui ne nécessitent pas de matériel.

➤ **2 fiches plastifiées** (tableaux du matériel et des activités)

Matériel pour la trousse de motricité **Trottinette** et **Tourniquet**, Marjorie Delisle et

Sylvie Bazinet, trottinetteetourniquet@hotmail.com