



Activités manuelles en intérieur



Fondation reconnue d'utilité publique
80 établissements médico-sociaux en France
au service de toutes les différences
fondation-ove.fr



Dans la cuisine

- pâte à modeler
- pâte à sel
- bulles de savon
- peinture gonflante
- Aquarelle
- pâte durcissant à l'air
- pâte à pain
- Préparation de gâteaux et repas

Ne pas hésiter à jouer avec différentes textures (grains de riz, haricots rouges et blancs, pâtes, sable...).



Pâte à modeler

Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- des colorants alimentaires

Recette :

- ✦ Mettre le tout dans un saladier
 - ✦ Bien mélanger
- ✦ Verser le tout dans la casserole
- ✦ Remuer jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte qui ne colle plus aux parois.
- ✦ Diviser celle-ci selon le nombre de couleurs que vous choisirez
 - ✦ Malaxer-là sur un plan de travail

⚠ Attention, elle est vraiment très chaude !



Pâte à sel

Ingrédients :

- un verre de sel fin
- un verre d'eau tiède
- deux verres de farine
- Colorant alimentaire ou poudre de craie

Recette :

- ✦ Mélanger le sel fin et la farine avec le verre d'eau tiède.
 - ✦ Malaxer la pâte
 - ✦ Diviser la pâte selon vos colorants
 - ✦ Colorer chacune des pâtes

La pâte doit être souple et ne pas coller aux doigts.

Si la pâte est trop molle ou collante, ajouter de la farine.

Si elle est sèche, ajouter de l'eau tiède.



Bulles de savon

Ingrédients :

- quatre cuillères à soupe de produit vaisselle
- une cuillère à soupe de sucre en poudre
- une cuillère à soupe de maïzena
 - un verre d'eau
 - support à bulle
 - une cuillère

Recette :

- ♦ Mélanger délicatement avec une cuillère tous les ingrédients dans un contenant refermable de votre choix. Il faut bien que le mélange soit sans grumeau, une fois mélangé.
- ♦ Reste plus qu'à réaliser les bulles avec le ou les support(s) à bulle, en soufflant délicatement.



Aquarelle

Ingrédients :

- 1 tasse de maïzena (fécule de maïs)
- 1 tasse de bicarbonate de sodium
 - 2/5 d'une tasse d'eau
 - des colorants alimentaires
- des gros bouchons de bouteille de lait

Recette :

- ✦ Verser la maïzena et le bicarbonate dans un saladier et mélanger.
- ✦ Ajoutez petit à petit l'eau et mélanger, c'est assez difficile.
- ✦ Mettre le mélange dans chaque bouchon. Attention de bien mélanger entre chaque cuillerée que vous allez verser dans votre bouchon, car les solides retombent au fond.
 - ✦ Ajoutez pour chaque bouchon les colorants désirés et mélanger à nouveau.
- ✦ Laisser reposer au réfrigérateur, pour que ça prenne bien environ, 48h.



Peinture gonflante

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 1 cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire
- un peu d'eau

Recette :

- ◆ Verser la farine, le sel fin dans chaque récipient.
 - ◆ Ajouter le bicarbonate ou la levure
 - ◆ Ajouter un peu d'eau et mélanger (résultat : une texture veloutée)
- ◆ Verser quelques gouttes de colorants alimentaires
 - ◆ Mélanger la préparation et c'est bon



Peinture durcissant à l'air

Ingrédients :

- Un verre de farine
- Une cuillère à soupe d'huile
- Une cuillère à soupe de maïzena
- Un demi-verre de sel fin
- Un verre de lait bouillant
 - De la gouache
 - Une casserole
 - Une cuillère en bois

Recette :

- ✦ Mélanger tous les ingrédients et faire cuire à petit feu. La pâte doit se détacher de la casserole.
- ✦ Colorer la pâte avec de la gouache, en la malaxant de sorte à obtenir une couleur homogène.
- ✦ Laisser libre à votre imagination et celle des enfants.
 - ✦ Mettre à sécher 24 à 48 heures.



Pâte à pain

Ingrédients

- 1kg de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 40g de levure boulanger
- $\frac{3}{4}$ de litre d'eau tiède

Recette

Etape 1 : Mélanger et pétrir

Dans un grand saladier, mélanger le sel avec la farine. Mettre un peu d'eau dans un bol et y ajouter la levure. Verser le reste de l'eau petit à petit sur la farine tout en pétrissant. Ajouter la levure. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple qui ne colle plus aux doigts.

Etape 2 : Repos

Placer un torchon humide au-dessus du saladier. Laisser lever la pâte 3 à 4 heures dans un endroit tempéré

Etape 3 : La levée

Verser la pâte sur un plan de travail fariné. Pétrir en repliant plusieurs fois la pâte sur elle-même pour vider l'air. Former une boule

Etape 4 : Torchon

Dans une corbeille, placer un torchon sec et fariné. Placer la boule de pâte dans la corbeille. Laisser lever environ 2h dans un endroit tempéré

Etape 5 : Cuisson

Le four doit être très chaud. Renverser la boule sur la plaque du four. Faire des traits réguliers au couteau sur le dessus. Laisser cuire au four pendant une heure.

Etape 6 : Dégustation

Attention quand le pain sort du four il est très chaud.



Avec des crayons de couleurs, des feutres ou des pincesaux

- Dessins (personnages de livres, dessins animés, membres de la famille, amis, doudou...)
- Coloriages
- Mandalas
- Peintures



RÈGLE DU JEU "CADAVRE EXQUIS"

Le cadavre exquis en dessin :

Un premier joueur dessine une tête de bonhomme avec un cou en haut de la feuille. Il plie la feuille de manière à cacher la tête mais à laisser dépasser les traits du cou.

Puis il passe la feuille à un autre joueur qui continue le dessin à partir des traits.

On n'est évidemment pas obligé de faire des bonhommes. Mais c'est un sujet idéal pour commencer : une tête / un buste / des jambes.

On peut aussi commencer par le bas de la feuille.

On peut imaginer, 3 pliages, 4 pliages, 5 pliages, etc...

Définissez un thème : les animaux, les véhicules, les constructions, les plantes, etc... Mélangez plusieurs thèmes, ou laissez carte blanche !

Les résultats sont toujours drôles !

Plusieurs variantes de ce jeu sont possibles:

- **le cadavre exquis de la phrase :**

Sur le haut de la feuille chacun écrit **un substantif** (par exemple: "le cadavre"), puis plie le haut du papier pour cacher le mot qu'il vient d'écrire et le passe à son voisin de droite.

Chacun écrit alors sur le papier qu'il reçoit **un adjectif** (par exemple: "exquis"), puis plie le haut de la feuille pour cacher le mot et passe à son voisin de droite.

La troisième fois on note **un verbe** (par exemple "boira"), la quatrième **un autre substantif** (par exemple : "le vin") et enfin la cinquième **un autre adjectif** (par exemple "nouveau").

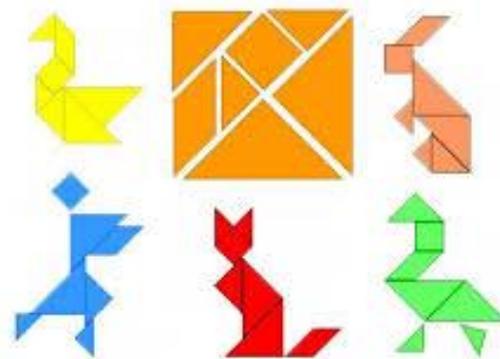
Ce qui donnera à la lecture de ce papier-ci : "Le cadavre exquis boira le vin nouveau" (premier texte obtenu par les poètes surréalistes amateurs de ce jeu).

Cadavre exquis



Jeux de construction

- Encastrements
- Puzzles
- Tangram
- Lego
- Kapla
- Dominos
- Batônnets d'esquimaux



Arts créatifs

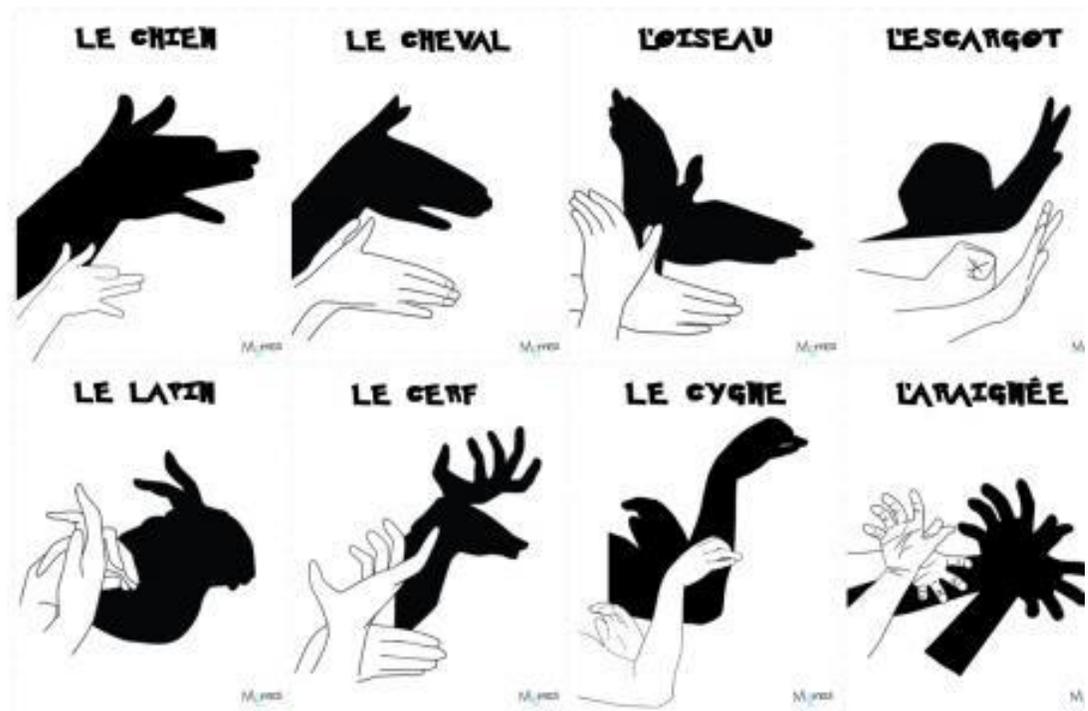
- Bracelets de perles
- Bracelets brésiliens
- Scoubidous
- Origami
- Collages
- Scrapbooking



Avec les doigts

- Ombres chinoises
- Billes
- Faire du tri (jouets, crayons, vêtements...)

LES OMBRES CHINOISES



Avec du carton

A partir de boîtes d'œufs, rouleaux de papier toilette ou de sopalin, de cartons, ... Créez des animaux, des robots à peindre et décorer



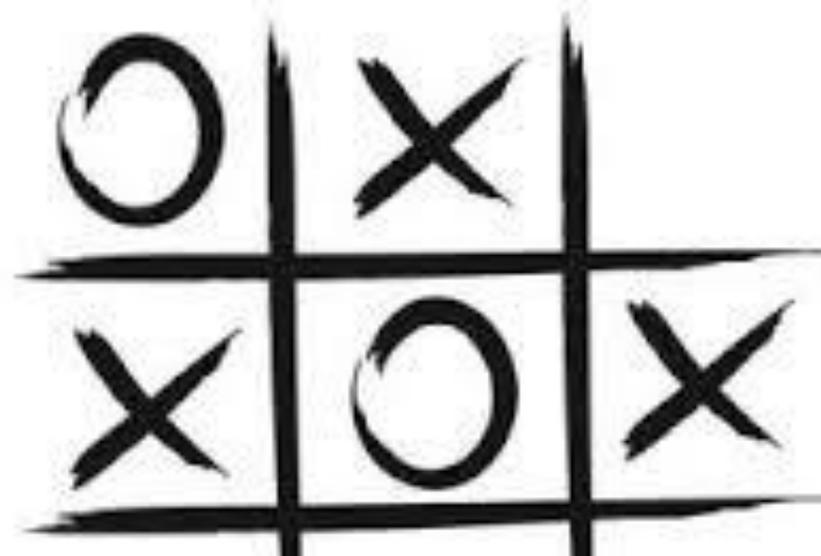
Avec des bouts de tissu

- Marionnettes
- Déguisements
- Construire une cabane avec des draps et des coussins



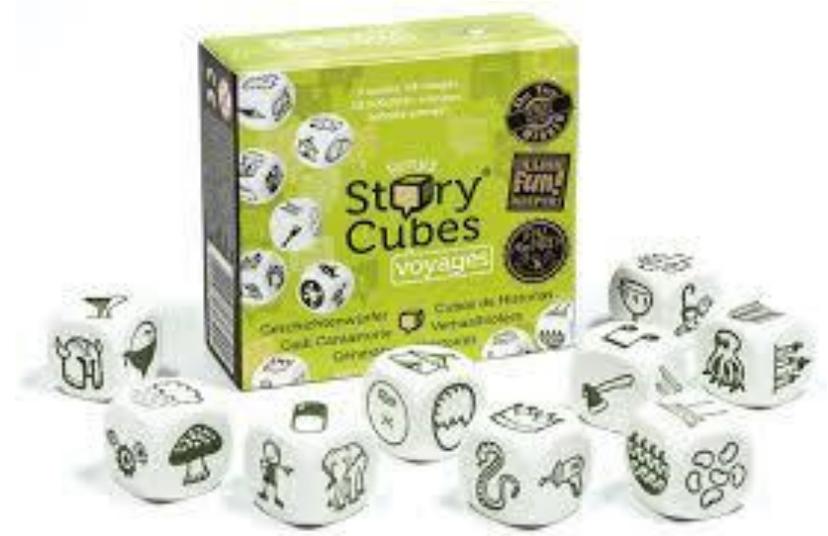
Jeux de société

- Jeux de cartes
- Dominos
- Bataille navale
- Puissance 4, Morpions
- Memory
- Jeu de l'oie
- Mimes, devinettes, Devine tête, Time's up (animal, métier, émotion, sport)
- « Cherche et Trouve », « Où est Charlie ? »
- Dobble, Le Lynx...



Activités sollicitant l'imagination

- Apprendre des tours de magie
- Inventer des chansons
- Lecture de contes ou de livres (hors cadre scolaire)
- Inventer des histoires à plusieurs ou commencer à en lire une nouvelle puis inventer la suite
- Ecrire une histoire à partir de cartes ou de dés tirés au hasard
- Créer un spectacle à la maison (cirque, musique, chorégraphie de danse...) ou en reproduire à partir de vidéo YouTube (« Just Dance » par exemple)
- Faire un petit film (écrire l'histoire, le jouer, le filmer)



Activités de motricité globale dans la maison

- Chaises musicales
- Jonglage
- Parcours (avec une balle type ping-pong dans une cuillère par exemple)
- Cache-cache (personnes, objets)
- Chasse au trésor (création d'une carte au trésor représentant la maison et mise en place du matériel)
- Colin-Maillard, chat (glacé, perché, couleur...)
- 1, 2, 3 Soleil
- Marelle
- Hula-hoop (cerceau)
- Courses en sac, tire à la corde...



Activités manuelles en extérieur

- Jardinage
- Bricolage
- Tableaux de clous
- Echanges de balle (différentes tailles)
- Jeux de raquettes
- Jeux de cibles (fléchettes, golf, balle dans un panier ou un but)



Pour les plus petits

- Jeux de faire semblant (poupée, dinette, petites voitures, téléphone, marionnettes)
- Jeux sensoriels (ressort coloré, bulles, toupies, gros ballons, balles odorantes, jouets sonores, lampe à paillettes, balle à picots, chaise qui tourne, bulles, aquarium)
- Comptines gestuelles
- Activités éducatives à table (pâte à sel, pâte à modeler, encastrements de formes)
- Livres simples avec des images
- Jouer avec lui (chatouilles, le faire tourner)





Ressources

- Activités et jeux à imprimer gratuitement :
<https://www.unjourunjeu.fr/>
- Activités regroupées par catégorie
<https://www.momes.net/>
- De nombreuses activités à télécharger :
<https://www.bloghoptoys.fr/>



Fondation reconnue d'utilité publique
80 établissements médico-sociaux en France
au service de toutes les différences
fondation-ove.fr


FONDATION





Ressources en orthophonie

- Www.logicieleducatif.fr
- www.pepit.be
- www.tipirate.net

Pour les plus grands

- www.la-conjugaison.nouvelobs.com