



Activités de motricité fine et activités paisibles

Proposez des activités tranquilles dans votre salle de classe

Raison d'être de cette modalité : Une aire désignée qui comprend une gamme d'activités tranquilles qui sont accessibles aux élèves, soit individuellement ou en petits groupes. Ces activités sont généralement répétitives, notamment des tâches aux valeurs rythmiques qui les apaisent en suscitant leur hyperconcentration. Cette période ininterrompue de solitude procure l'environnement idéal pour que les élèves se reposent tout en étant éveillés, de sorte qu'ils soient en mesure de se ressourcer.



[Capsule Video](#)

Activités tranquilles : Elles sont relaxantes et elles détendent le cerveau. Elles favorisent la réflexion et la conscience de soi. Au cours de ces activités, les élèves peuvent assimiler, organiser et consolider les informations véhiculées. Ces activités peuvent constituer une excellente pause active pour les élèves qui ne répondent pas favorablement aux activités physiques de haute intensité.



Qui en bénéficie ?

- Les élèves qui ont une forte charge émotionnelle
- Les élèves qui sont hypersensibles
- Les élèves qui ont besoin de soutien pour « effectuer un changement de rythme »
- Les enseignants – Leur offrent la possibilité d'examiner les intérêts et les défis propres aux élèves
- Le groupe-classe – Lui accordent un temps de répit

Activités de motricité fine : Elles fournissent un apport sensoriel au moyen des sens, et elles éveillent l'attention et la concentration. De plus, les élèves développent leur coordination manuelle et oculaire, et ce tout en accroissant leur créativité.



Qui en bénéficie ?

- Les élèves hypersensibles et/ou anxieux
- Les élèves qui requièrent un délai plus long pour effectuer un changement de rythme ou une transition vers une autre activité
- Les enseignants – Ils gagnent un moment pour préparer le matériel ou pour s'adresser individuellement à un élève
- Le groupe-classe – Cette activité est apte à ralentir le rythme de leur journée et à détourner leur attention ailleurs



Activités de motricité fine et paisibles

Aspects à considérer :

- Ces activités de motricité fine et paisibles peuvent se révéler être une excellente pause active pour les élèves qui ne bénéficient aucunement d'activités de haute intensité.
- Si un élève éprouve une trop grande charge émotionnelle, alors il pourrait bénéficier plutôt d'avoir recours à une [activité exutoire pour les émotions](#).
- Veillez à privilégier des activités qui sont adaptées à l'âge et au degré de difficulté de l'élève afin de toute frustration additionnelle.
- Pour les élèves de Palier 3, ces activités doivent être personnalisées de manière à s'assurer à ce qu'elles ne déstabilisent pas davantage. L'emploi du [bac personnalisé](#) peut s'avérer utile pour ranger leurs activités de ressourcement favorites au sein du CSB.

Exemples d'activités paisibles :

- Mandalas
- Jeux de points à relier
- Labyrinthes
- Colorier par numéro
- J'espionne
- Trouver les différences
- Tracer un chemin
- Recherche de mots
- Origami
- Casse-têtes

Exemples d'activités de motricité fine :

- [emotion-playdough-mats](#)
- [Dough-numbers](#)
- [Hole-Punch-Fun](#)
- [Goldfish-Tongs](#)
- [Caterpillar-Mat](#)
- Pour obtenir davantage d'idées, veuillez consulter la section des activités de motricité fine du document « [Centres de soutien bienveillant- Zone de construction et de création](#) »