



Les **doux** conseils 3

Le toucher

Parcours pieds nus 4

Ballons mystères 6

Devinettes tactiles 8

Exploration gélifiante 10

Sable magique 12

Peinture glacée 14



L'odorat

Loto des odeurs 16

Pâte à modeler qui sent bon 18

La chasse aux odeurs 20

Le goût

Construction gourmande 22

L'éveil des papilles 24

Eaux fruitées 26

Pains surprises 28



La vue

Papier magique 30

Land art 32

Puzzle en bâtonnets 34

Bonhomme chevelu 36

Lampe magique 38

L'ouïe

Maracas 40

Le bruit des papiers 42

Bouteilles sonores 44

Gric-ocrac 46

Index **alphabétique** 48



Les **doux** conseils



Conseils pour les adultes

Ces activités sensorielles sont spécialement conçues pour être réalisées par les enfants à partir de 2-3 ans, afin qu'ils partent à la découverte de leurs cinq sens de manière ludique et créative.

Ces activités vont permettre à votre enfant d'expérimenter en faisant appel à tous ses sens, de découvrir et prendre conscience de son corps et des différentes capacités qui sont liées, tout en travaillant sa motricité fine. Surtout, vous partagerez de jolis moments créatifs en famille.

Certaines activités nécessitent toutefois l'aide d'un adulte. Ces étapes devront donc être réalisées par vos soins uniquement.

Selon la maturité et le développement de votre enfant, il sera plus ou moins autonome dans ses réalisations. Soyez patient et laissez-le essayer plusieurs fois plutôt que de faire à sa place. Se tromper et recommencer sont des étapes incontournables de chaque apprentissage !

Accompagnez-le tout au long des activités, en le laissant libre de l'exploitation de ses sens.



Conseils pour les petites mains

Avant de commencer, lave-toi bien les mains.

Pendant une activité, tu peux aussi fermer les yeux pour mieux ressentir : le sable magique entre tes doigts, le goût des pains sucrés surprises, l'odeur de ta pâte à modeler...

Mais, surtout, n'oublie pas le plus important : amuse-toi !

Exploration gélifiante



Matériel

- 6 grammes d'agar-agar
 - 1 litre d'eau
 - Du colorant alimentaire
 - Un grand plat en verre ou une grande baignoire
 - Une casserole
 - Une cuillère
 - Des figurines ou petits objets
-

L'adulte

- Préparer l'eau gélifiée.
- Surveiller la température.



Loto des odeurs



Mémoire

Cette activité permet de créer une collection d'odeurs qui stimule la mémoire.

✂ Matériel

- Des pots de yaourts vides et propres (un par élément)
 - Divers aliments, épices, ingrédients odorants disponibles à la maison
 - Du papier aluminium
 - Un cure-dent ou une pique à brochette
 - Des élastiques
-

👤 L'adulte

- Découper des morceaux de papier aluminium.
- Aider l'enfant à placer le papier aluminium.

1



Sélectionne des aliments ou des produits odorants et place-les sur la table. Nomme tout ce que tu as choisi et sens-les.

2



Place un aliment ou produit dans chaque pot. Laisse chaque élément utilisé sur la table.

3



Recouvre chaque pot d'un morceau de papier aluminium.

4



Place un élastique autour afin de bien faire tenir l'aluminium.

5



Avec un adulte, fais des trous avec un cure-dent dans le papier aluminium de chaque pot.

6



Aligne les pots sur la table et sens-les un par un. Dis si tu aimes l'odeur ou non, puis essaye de deviner ce que c'est. Place ensuite le pot devant le bon produit.

Construction gourmande



Papilles

En plus des textures, faites découvrir deux saveurs à l'enfant : le sucré et le salé.

✂ Matériel

- Des chamallows
- Des bretzels en sticks

👤 L'adulte

- Montrer à l'enfant différentes constructions possibles.

1



Prends un chamallow et écrase-le entre tes doigts. C'est tout mou ! Tu peux essayer de l'étirer aussi. Maintenant, goûte-le.

2



Prends un bretzel et écrase-le entre tes doigts. C'est dur. Maintenant, goûte-le.

3



Casse des morceaux de bretzels de différentes tailles.

4



Réalise des constructions en plantant les bretzels dans les chamallows : crée la plus haute tour possible, des bonhommes...

5



Tu peux maintenant dévorer ta construction sucrée-salée, moelleuse et croquante à la fois.

Land art



Créativité

La créativité, ça se pratique!
Apprenez à l'enfant à faire de l'art
à partir d'objets du quotidien.

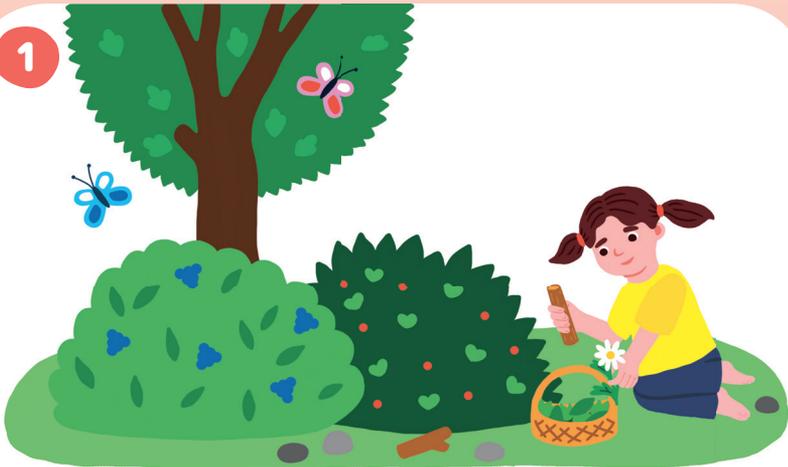
✂ Matériel

- En extérieur : fleurs, feuilles, bâtons, écorces, terre, pommes de pin...
- En intérieur, divers objets : vaisselle, jouets, fruits, ustensiles, livres...

👤 L'adulte

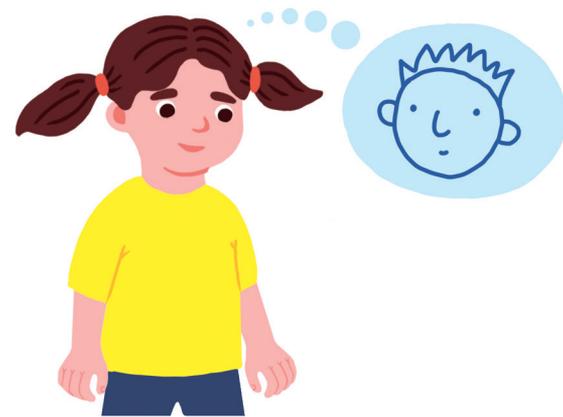
- Accompagner l'enfant dans la chasse aux objets ou végétaux.

1



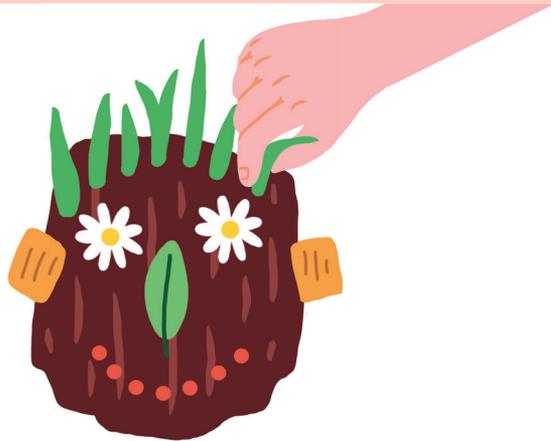
Pars à la chasse aux objets ou végétaux, rassemble tout ce que tu as trouvé.

2



Décide ce que tu vas créer avec ce que tu as ramassé : un portrait, un bonhomme, un animal...

3



Dispose les différents éléments pour former ce que tu as choisi.

4



À l'aide d'un adulte, prends une photo de ta production avant de la défaire. Tu peux recommencer et réaliser d'autres créations.