

Fiche d'activité Les chaussettes à toucher

Formation Stimulation basale



Concetta Pagano, formation stimulation basale

Fiche actualisée en juillet 2025 (créée en 2016 avec Laurence Bruchet)

www.chem1nsdeplume.fr

www.stimulationbasale.fr



Cette activité s'adresse principalement :

- à des enfants (ou adultes) en situation de polyhandicap restreints dans leurs capacités de préhension, de mouvement, de coordination et d'exploration.
- à des jeunes enfants aveugles ou malvoyants avec handicaps associés qui ont peu d'appétence à utiliser spontanément leurs mains.
- à des jeunes enfants en situation de polyhandicap qui ont peu ou pas de motricité volontaire des mains ou qui rencontrent des difficultés à manipuler ou explorer avec leurs mains.
- à des personnes (enfants ou adultes) qui jettent systématiquement ce qu'elles ont dans les mains
- à des personnes vieillissantes qui ont perdu leur sensibilité tactile.





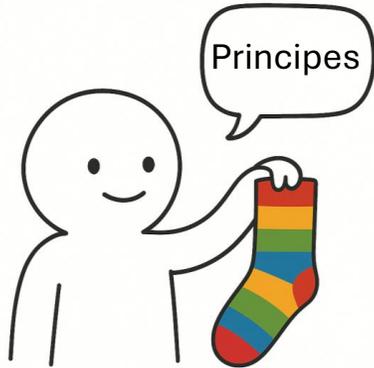
- Susciter la curiosité : « Rendre les mains curieuses de découverte ».
- Vivre des expériences somatiques de manière active.
- Ressentir son propre mouvement (proprioception).
- Susciter l'attention, la concentration.
- Vivre des expériences somatiques de manière active.
- Développer la perception tactile même avec peu de mobilité volontaire des membres supérieurs.
- Favoriser l'exploration, encourager les mouvements volontaires.
- Développer la coordination œil/main.
- Atténuer les autostimulations.
- Atténuer la privation sensorielle (moins je bouge, moins je perçois)



Pour des enfants ayant des compétences cognitives et motrices plus développées, vous pouvez initier une activité de discrimination tactile et de motricité fine.

Par exemple, mettre des objets, des jouets, des formes dans la chaussette remplie de textures (riz, semoule, sucre...), puis demander à l'enfant de les reconnaître tactilement et de les nommer.

En cas d'héminégligence, stimuler la main « oubliée » et faire du lien avec les deux hémicorps (gauche-droite).



« Les chaussettes à toucher » sont proposées dans le cadre d'une activité pédagogique. Les propositions se font dans un cadre, ritualisé (début et fin d'activité clairement signifiés) et compréhensible pour les enfants (ou les adultes). Ce temps d'activité peut être proposé sur un temps de verticalisation, au fauteuil ou sur un tapis.

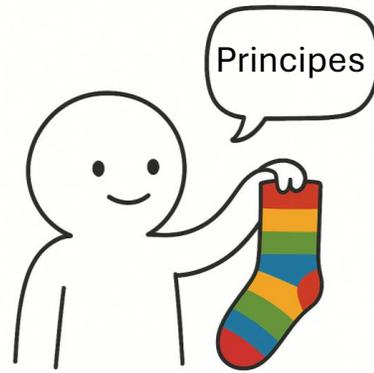


Choisissez des chaussettes de couleurs contrastées et/ou vives et longues. Elles doivent englober le coude.



Remplissez-les de matières différentes jusqu'au talon : riz, grains de café, maïs, pois-chiches, lentilles, semoule, pâtes, cailloux, boutons, paille, laine, bouchons... Soyez créatifs !





Enfilez la chaussette sur le bras de la personne (ne pas oublier **les 3 temps de la rencontre** en partant de l'épaule) : ses doigts, sa main sont alors en contact avec la texture à l'intérieur de la chaussette. Soyez vigilant à la position des doigts dans la chaussette (des matières peuvent être douloureuses au contact ou à l'appui si les doigts sont mal positionnés).

La chaussette est visuellement attractive, vous pouvez, dans un premier temps, montrer la chaussette, la faire sentir (matières odorantes), la faire ressentir avant d'y glisser la main de la personne. Pour certaines personnes, mettre directement la main dans la chaussette peut être difficile au niveau sensoriel.

Lorsque la chaussette est mise, certaines personnes peuvent être surprises et appréhender. Un premier refus ne signifie pas que la personne ne veut pas, essayer à plusieurs reprises et de façon progressive (notamment pour les personnes qui mettent beaucoup les doigts à la bouche). Elle peut être mise à la bouche sans danger.

Choisissez une chaussette adaptée à la morphologie de la personne (la chaussette doit aller jusqu'au dessus du coude). **Ne laissez pas la personne sans surveillance**, observez ses réactions, accompagnez et verbalisez ses actions. La proposition ne doit pas dépasser **10 minutes** en alternant main gauche et main droite (pas les deux mains en même temps) pour des personnes avec une motricité restreinte (au delà le bénéfice sera minime : privation sensorielle).



Erika peut regarder la chaussette et mettre en place une coordination œil main, tout en ayant des perceptions tactiles et en découvrant des textures riches et diversifiées.



Elle peut mettre en mouvement ses doigts. Je l'accompagne en soutenant le bras et en offrant un appui au niveau du coude et de la main pour apporter du mouvement.



Je l'accompagne à joindre les deux mains. Elle joue à frotter et taper sur la chaussette. La perception tactile s'altère, se modifie et semble disparaître après quelques minutes si on n'y associe pas de mouvement.



Erika regarde la chaussette et utilise son autre main pour toucher la chaussette.



avec Laurence Bruchet