

Langue des Signes Française



Table des matières

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Introduction | 2 |
| 2. | Les premiers mots | 2 |
| 3. | L'alphabet LSF | 17 |
| 4. | Les nombres | 18 |
| 5. | Les questions | 22 |
| 6. | Les jours de la semaine | 25 |
| 7. | Les mois | 26 |
| 8. | Le temps | 30 |
| 9. | L'heure, la durée | 33 |
| 10. | La famille | 35 |
| 11. | Les couleurs | 41 |
| 12. | Les mots liés au travail du cerveau | 44 |
| 13. | Vouloir et pouvoir | 48 |
| 14. | Les émotions | 50 |
| 15. | La communication | 56 |
| 16. | Obtenir et donner | 58 |
| 17. | Cuisiner et manger | 61 |
| 18. | Agir et se reposer | 72 |
| 19. | Lire, écrire, dessiner | 75 |
| 20. | Le sport | 77 |
| 21. | Se fâcher | 82 |
| 22. | Les animaux | 83 |
| 23. | La maison | 88 |

1. Introduction

Ce livret n'est qu'un début pour apprendre la LSF. Toutefois il reflète 5 fois 1h30 de cours que j'ai suivi en cours de LSF. Je peux vous assurer que cet apprentissage permet vraiment de se débrouiller pour communiquer avec les sourds et malentendants.

La pratique est nécessaire pour ne pas oublier ! Encore faut-il trouver quelqu'un qui connaît la LSF et que l'on voit régulièrement...

Une langue des signes est un langage gestuel permettant aux personnes sourdes et malentendantes de s'exprimer.

Parmi ces langues, on trouve la LSF pour « Langue des Signes Française ». C'est en 2005 que la LSF est officiellement reconnue par la loi N° 2005-120 du 11 février 2005 portant sur « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ».

Merci aux personnes sur Internet qui offrent leurs images et vidéos pour promouvoir la LSF, notamment en les publiant sur le dictionnaire « Elix » (<https://dico.elix-lsf.fr/>) et aux photos du livret LSF du Comité Handisport de la Nièvre.



2. Les premiers mots

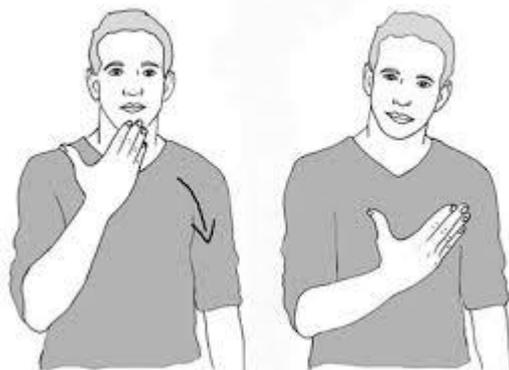
En LSF, les expressions du visage, qui accompagnent les signes, sont très importantes. Par exemple il ne faut pas hésiter à faire les négations en faisant la moue et les choses sympathiques, telles « merci », en accompagnant d'un sourire.

Pour parler de quelqu'un, on montre du doigt. Par exemple on se montre avant un signe pour indiquer que l'on parle de soi-même.

Les gestes s'effectuent de la main droite ou de la main gauche.

Un premier mot important est tout simplement « Bonjour ». Il s'effectue de la manière suivante :

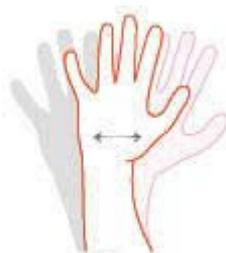
Bonjour



La main part de la bouche et descend, pas trop bas, avec un sourire
A ne pas confondre avec « Merci », le « Bonjour » descend moins bas.

L'autre mot à connaître est bien entendu son inverse, « Au revoir » :

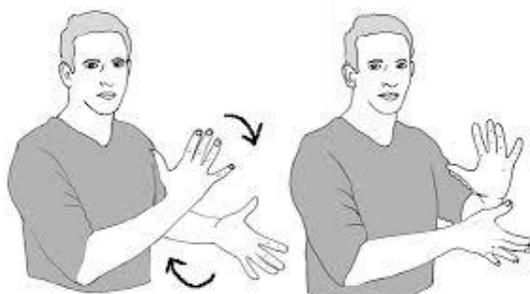
Au revoir



Tel un « coucou » tout simple, en bougeant la main de droite à gauche.

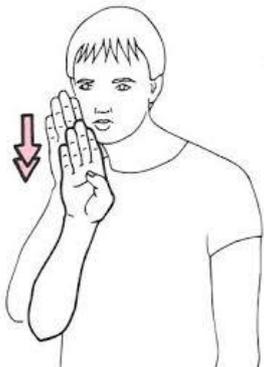
Pour indiquer le terme « LSF », voici le signe à effectuer, qui représente d'ailleurs le logo officiel de la LSF :

LSF



Faire tourner ses mains, ouvertes, l'une autour de l'autre, 2 fois devant soi.

S'il vous plaît



La main est ouverte et le pouce rentré, comme pour faire la lettre « B » de LSF, et on glisse la main de haut en bas le long de la joue

Merci



La main est ouverte et le pouce rentré, comme pour faire la lettre B de la LSF, et on fait partir la main depuis le menton jusque devant le torse, avec un sourire.
A ne pas confondre avec « Bonjour », le « Merci » descend plus bas.

Pour se présenter, en donnant son prénom par exemple, on commence par se montrer avec le doigt en direction de notre cœur, puis on effectue le signe « s'appeler » ainsi :

S'appeler, se nommer



L'index et le majeur, sur les deux mains, sont collés ensemble, tendus, les autres doigts sont repliés. On croise en tapant devant soi les doigts d'une main par-dessus les doigts de l'autre main, en leur centre, 2 fois.

Ensuite il faut indiquer chaque lettre de son prénom. Pour cela, il faut bien entendu connaître l'alphabet LSF.

Si l'on souhaite parler d'une personne, il devient contraignant de mimer chaque lettre de son prénom à chaque fois. Alors en LSF on utilise un signe qui permet de parler de cette personne. Généralement ce signe porte sur un trait particulier de la personne. Pour ma part, voici comment a été déterminé mon signe LSF : la lettre « P » comme « Philippe », et le signe de l' « ours » en rapport avec ma carrure et parce que j'aime les « ours en peluche » :

Philippe JEANNET



Chaque main forme une lettre « P ». Elles viennent se placer main ouverte de chaque côté de la tête. Car les doigts de chaque côté de la tête représentent un « ours » et on le fait plutôt avec les lettres « P » comme « Philippe ».

Un peu



Beaucoup



Les mains sont devant soi, les paumes face à soi, elle se croise un peu avec les doigts.
On bouge les doigts tout en faisant un mouvement vers les côtés.

Bon



Placer la main devant sa bouche, puis éloigner la main devant soi en ouvrant les doigts.

Beau



Passer sa main ouverte autour de son menton
et descendre en refermant la main sous le menton.
(à ne pas confondre avec « facile » dont le geste est le même,
mais avec seulement le pouce et l'index et non tous les doigts).

Facile



La main est placée sur le menton, le pouce d'une côté du menton, l'index de l'autre côté du menton, les autres doigts sont repliés. Il faut faire un mouvement de la main vers l'avant, faisant se rejoindre le pouce et l'index.

Difficile



L'index replié vient faire des vagues sur le front en se déplaçant d'un côté à l'autre du front.

Pardon



Une main est ouverte devant soi.
L'autre main vient la frotter en tournant dessus.

Désolé



Poing fermé, que l'on fait tourner,
le côté pouce contre la gauche du cœur.

Sourd

Le signe pour exprimer « Sourd » a été choisi car un sourd n'entend pas, donc il a l'oreille bouchée, c'est pourquoi on commence à placer un doigt devant l'oreille :



On place l'index devant l'oreille puis on vient le placer devant la bouche.

A l'inverse, « Entendant » s'effectue en mettant l'oreille en évidence :

Entendant



On fait tourner ses 2 doigts index et majeur, un peu écartés l'un de l'autre comme pour effectuer un « V », et on les fait tourner 2 fois devant l'oreille.

Ça va ?



Sur chacune des deux mains, on ouvre le pouce, l'index et le majeur, l'annulaire et l'auriculaire restant pliés. Puis on replie et retend, 2 fois, l'index et le majeur devant soi.

Oui



L'index et le pouce sont joints en rond, les autres doigts tendus en l'air, et on fait pivoter la main en avant, en bas.

Non



Tout simple non avec l'index qui va de droite à gauche.

Bien



Pouce allant vers le haut

Pas bien



Pouce allant vers le bas

Encore



La main en bec d'oiseau vient taper 2 fois l'autre main ouverte

Jamais



La main décrivant un J se déplace devant soi de gauche à droite

Toujours



La main fermée, index tendu, tourne sur elle-même devant l'épaule du même côté

Se tromper



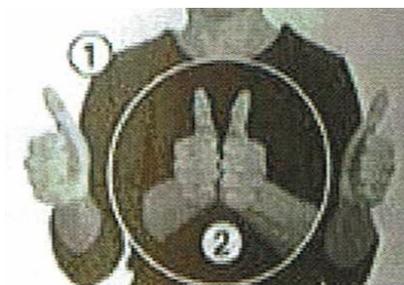
La main forme un « J » retourné, qui vient taper le menton 1 fois.

Aider



Le bras replié vers soi, coude en avant, la main de l'autre bras vient porter le coude et le pousse un peu vers l'avant.

Avec



On joint les poings devant soi, pouces en l'air

Ami



Les mains sont l'une dans l'autre, mimant la solidarité.

Cadeau



Devant soi, un index monte pendant que l'autre descend, et ils se touchent au milieu.

Regarder



L'index et le majeur viennent pointer devant soi.

Montrer



La main est posée devant soi, le dos de la main vers le sol, comme pour soutenir quelque chose. Puis l'autre main vient par derrière la première main, en rotation et en ressortant, comme si elle cessait de se cacher.

Venir



L'index est dressé en l'air et part depuis le côté pour aller se tourner vers le bas devant soi.

Nouveau



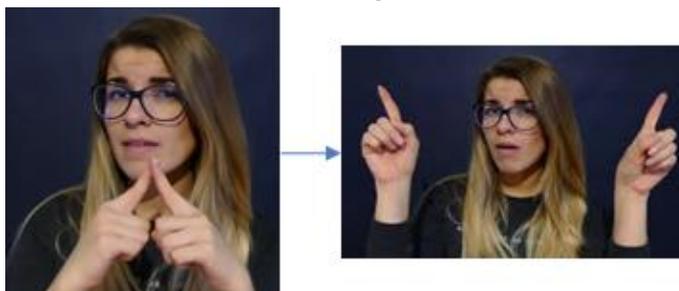
Faire sortir une main en ouvrant ses doigts, depuis derrière l'autre main dont la paume est placée face à soi.

Pareil, semblable, identique



Poings fermés, les index ouverts vers l'extérieur viennent se toucher devant soi 2 fois.

Différent, autre



Les 2 index se touchent, puis s'éloignent vers les côtés.

A gauche



La paume de la main droite vient pousser le poing gauche, devant soi, de la droite vers la gauche.

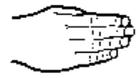
A droite

C'est bien sûr l'inverse de la gauche, à savoir la paume de la main gauche vient pousser le poing droit vers la droite.

On s'en moque, peu importe

Placer ses 3 doigts, pouce, index et majeur, devant son nez, ouverts.
Les refermer en s'éloignant du visage, en « pince », puis faire un mouvement vers le côté en rouvrant les doigts, comme si on lançait son nez.

3. L'alphabet LSF

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| <p>A</p>  | <p>B</p>  | <p>C</p>  | <p>D</p>  | <p>E</p>  | <p>F</p>  <p>Pouce devant l'index</p> | |
| <p>G</p>  <p>Comme « Gun » = « pistolet » en anglais</p> | <p>H</p>  <p>Comme « Hard rock »</p> | <p>I</p>  <p>Comme le « rikiki »</p> | <p>J</p>  <p>On effectue un mouvement en pivotant légèrement et en remontant, avec le pouce en premier, comme si on décrochait un combiné de téléphone</p> | | <p>K</p>  | <p>L</p>  |
| <p>M</p>  | <p>N</p>  | <p>O</p>  | <p>P</p>  <p>On effectue un « K », et on effectue un mouvement vers le bas</p> | <p>Q</p>  <p>On effectue un « D » à l'envers</p> | <p>R</p>  <p>Index et majeur croisés</p> | <p>S</p>  <p>Poing fermé tel « Superman » se déplaçant dans les airs</p> |
| <p>T</p>  <p>Même geste que le « F », mais l'index est devant le pouce</p> | <p>U</p>  | <p>V</p>  | <p>W</p>  | <p>X</p>  <p>Mouvement de repli du haut de l'index et du majeur</p> | <p>Y</p>  | <p>Z</p>  <p>Avec mouvement où l'on dessine un « Z » comme « Zorro »</p> |

4. Les nombres

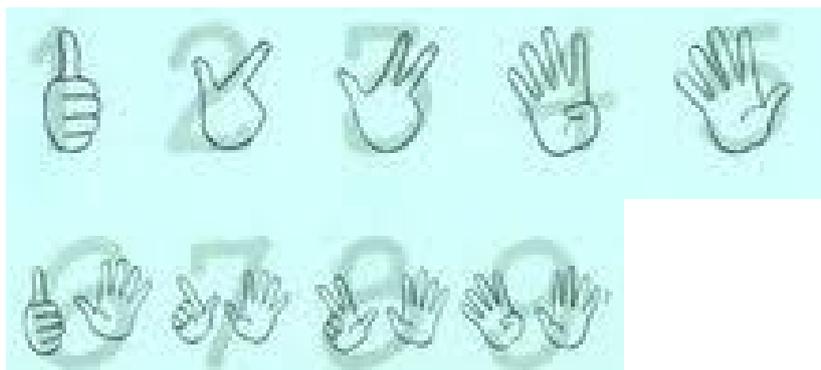
Pour signer le mot « Nombres », il faut baisser ses mains en ouvrant ses doigts devant soi :

Nombres



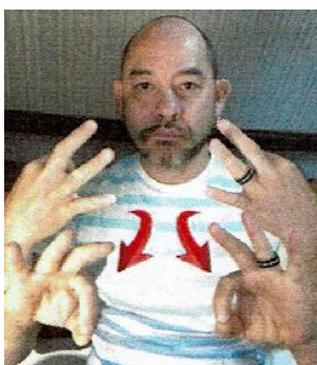
Pour signer les chiffres de 1 à 9, il suffit de compter sur ses doigts :

1 à 9



Le 10 se réalise avec les 2 mains, en faisant un « O » avec son pouce et son index, les autres doigts étant tendus, en les montrant devant soi, pouce et index en premier. Puis on réalise un mouvement vers le bas en tournant, de sorte que l'index et le pouce se retrouvent derrière les autres doigts :

10



De 11 à 15, on montre le 1, depuis le bas devant soi, que l'on remonte vers le haut. On fait de même pour 12 on montant le 2, le 13 en montant le 3, le 14 en montant le 4 et le 15 en montant le 5 :

11 à 15



De 16 à 19, c'est l'inverse ! On descend !

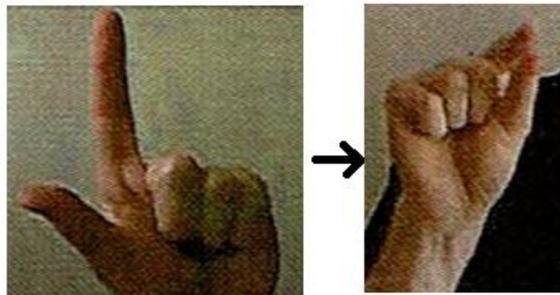
Pour le 16, on descend le 6, pour le 17, on descend le 7, pour le 18, on descend le 8, pour le 19, on descend le 9 :

16 à 19



Pour le 20, on montre son pouce et son index, tendus, puis on les ferme comme pour faire un bec d'oiseau :

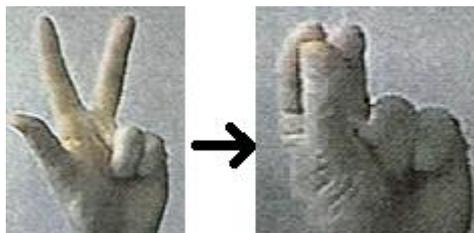
20



Ensuite c'est facile : pour 21, on montre 20, puis 1. Pour 22, on montre 20, puis 2, etc jusqu'à 29.

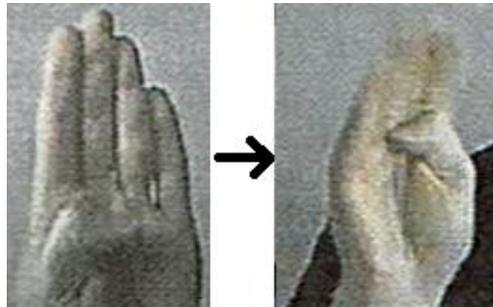
Pour 30, on montre 3 doigts, que l'on ferme en « bec d'oiseau ». Puis 31 à 39 se font de la même façon que la méthode pour 21 à 29 : on montre un 30, puis un 1 pour 31, etc.

30



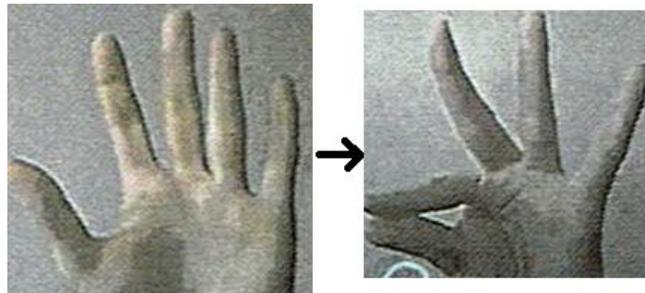
Pour 40, c'est 4 doigts, comme un « B », et l'on replie ses 4 doigts :

40



Pour 50, on montre 5 doigts, mais par contre on ne baisse que le pouce et l'index pour faire un « bec d'oiseau » :

50



Pour 60, on montre 6, puis on replie seulement le haut de ces 6 doigts, sans bouger les mains. Pour 70, on montre 7 doigts, puis on les replie. Etc jusqu'à 90 :

70



Pour 61 et 81, on montre 60, puis 1, on montre 80, puis 1. Etc.

Par contre, pour 71 et 91, on montre 70, puis 11, 90 puis 11 ! Etc jusqu'à 79 et 99. Exemples :

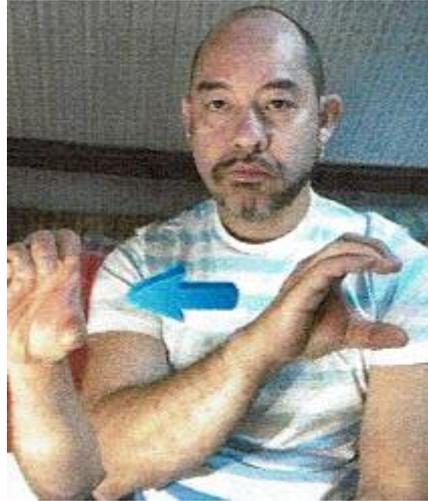
71 : 70 et 11

72 : 70 et 12

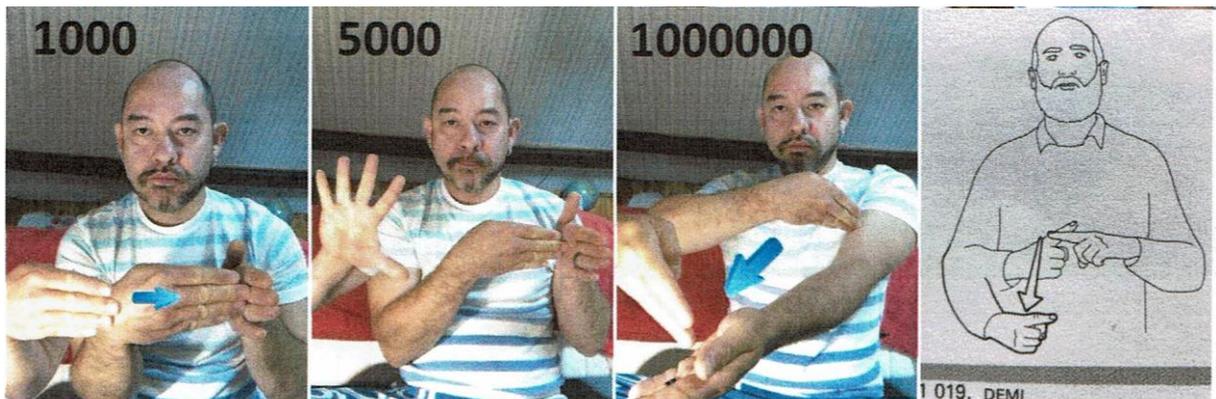
96 : 90 et 16...

Pour 100, on montre un « C » que l'on fait glisser de la gauche vers la droite :

100



Pour 1000, on place sa main gauche latéralement, droite, devant soi. Puis on vient faire taper sa main droite repliée au centre de la main gauche immobile :



Pour exprimer par exemple 1997, on montre 1000, puis 9, puis cent, puis 90, puis 17.

5. Les questions

Quoi ?



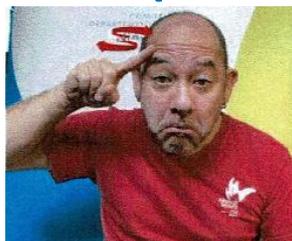
On place ses paumes devant soi et on les fait bouger latéralement 2 fois.

Faire quoi ?



On ferme les poings, puis on joint les 2 pouces devant soi 2 fois.

Pourquoi ?



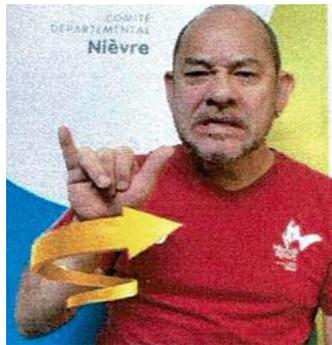
Le majeur vient taper la tempe 2 fois.

Parce que



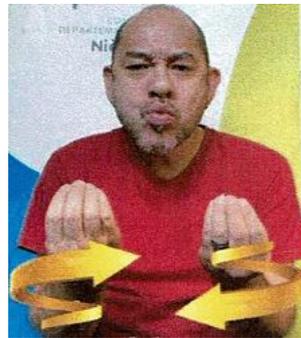
Le bas de la main, doigts tendus et serrés, vient taper l'intérieur de l'autre main ouverte, 2 fois.

Qui ?



On montre un « Y » près de son épaule, que l'on fait bouger latéralement 2 fois.

Où ?



On fait un O avec chaque main, pouces vers l'extérieur, puis on les ramène devant soi 2 fois.

Comment ?



On montre les mains ouvertes, paumes vers le haut, puis on les remue de gauche à droite 2 fois.

Quand ?



Avec le majeur, on montre le centre de l'autre main.

Combien ?



On ouvre les mains vers le haut, puis on fait bouger ses doigts.

Quel âge as-tu ?



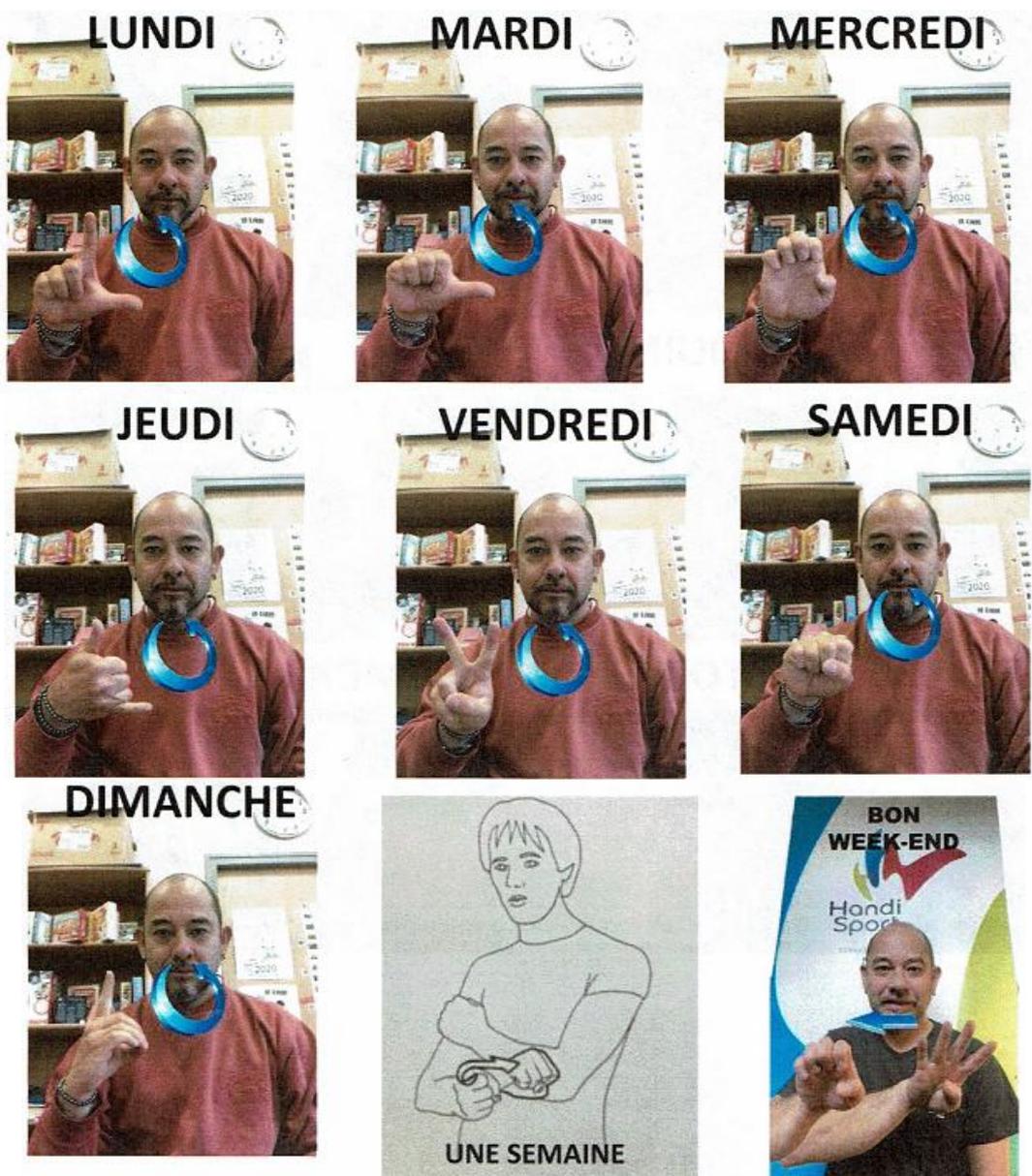
On montre la personne, puis on tape 2 fois les paumes croisées

6. Les jours de la semaine

Le principe général pour les jours de la semaine est de montrer la 1^{ère} lettre du jour, puis de faire une rotation 2 fois de la main. On trouve une exception avec le mardi et le mercredi qui ont la même initiale. On utilise alors le A pour mardi et le E pour mercredi.

Aujourd'hui, maintenant : on place ses mains ouvertes devant soi et on fait un léger mouvement de haut en bas 2 fois.

- **Demain** : on envoie le pouce devant soi.
- **Hier** : on envoie le pouce derrière soi.
- **Week-end** : soit on montre un W et on va de droite à gauche en le transformant en E. Soit on croise ses majeurs devant soi, paumes vers le bas.
- **Semaine** : le poing droit tape le coude gauche
-



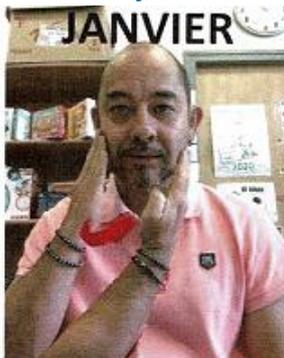
7. Les mois

Pour signer le mot « mois », on ouvre la main et avec le majeur de l'autre main, on descend le long de la paume. Ceci symbolise la lecture d'un calendrier.

La plupart des mois sont signés selon un symbole caractéristique du mois concerné.

Janvier

« La bise du jour de l'an »



On place sa paume sur la joue droite, puis sur la joue gauche.

Février

« La goutte au nez de l'hiver »



On frotte ses doigts sur son nez 2 fois en les repliant, sans bouger la main.

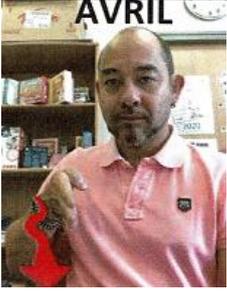
Mars

« Sentir une fleur de printemps »



On monte la main vers le visage, en pinçant le pouce et le majeur, mais on s'arrête au menton.

Avril

| « Le poisson d'avril » | ou « La cloche de Pâques » |
|--|---|
|  |  |
| <p>On place la main devant soi, latérale, et on émet des ondes en allant vers l'avant.</p> | <p>On place sa main sur le côté index et pouce joints, puis on simule une cloche qui tinte.</p> |

Mai

« Les ponts du mois de Mai »



Déplacer le majeur replié en arrondi au-dessus de la bouche en le déplaçant et l'ondulant de droite à gauche

Juin

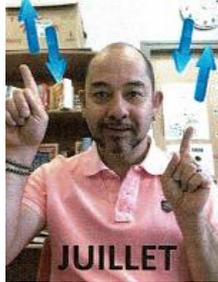
« Le glouglou des apéros du mois de juin »



On fait glisser son majeur le long de son cou, de haut en bas.

Juillet

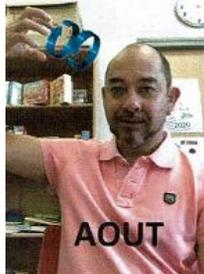
« Le feu d'artifice du 14 juillet »



Mains au-dessus de la tête, on monte et on descend ses mains avec le majeur, de manière alternée, comme pour faire la fête.

Août

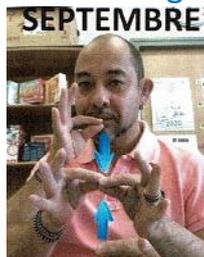
« Le soleil de l'été »



La main, avec les doigts un peu repliés, est placée sur le côté au-dessus la tête. On la fait tourner un peu sur elle-même, en direction de la tête.

Septembre

« Les vendanges »



On joint le majeur et le pouce, pour chaque main. La main la plus basse remonte toucher la main située juste au-dessus, 2 fois en aller-retour.

Octobre



On fait tourner 2 fois un « O » devant son menton.

Novembre



On fait tourner 2 fois un « N » devant son menton.

Décembre

« La barbe du Père-Noël »



On fait une lettre « D » et on la descend depuis le menton, en descendant un peu puis en remontant.

L'année

« La révolution de la Terre autour du Soleil »



On fait tourner ses poings devant soi, l'un autour de l'autre, de haut en bas.

8. Le temps

Maintenant, aujourd'hui



Les paumes des mains en l'air descendent devant soi et remontent 2 fois.

Matin



On symbolise le soleil qui se lève en montant sa main, doigts en l'air, derrière son autre main qui est tendue paume face à soi.

Soir



A l'inverse du matin, on symbolise le soleil qui se couche. Toujours main gauche tendue paume face à soi, on fait descendre la main droite devant le dos de la main gauche.

Jour(s)



L'index tendu contre la bouche, part en direction du haut en s'éloignant du visage

Journée



On symbolise toute la journée en effectuant le signe du « matin » puis celui du « soir ». Donc la main part de derrière l'autre main, monte au-dessus, puis redescend devant.

Midi



On place sa main, dressée en l'air, juste sous le nez.

Après-midi



On fait le signe du « midi », puis on replie le haut des doigts vers le côté.

Minuit



La main, dressée en l'air, part de dessous le nez pour aller devant soi.

Demain



Le pouce d'une main part depuis le côté de la tête, puis avance jusque devant sur le même côté.

Hier

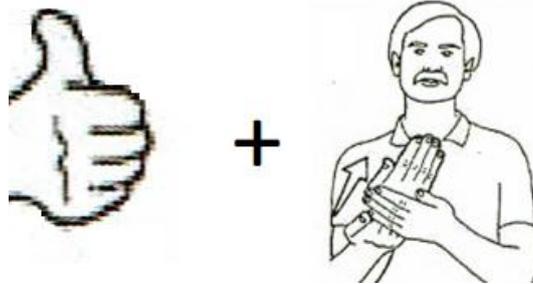
A l'inverse de « Demain », le pouce part de devant soi sur le côté, puis se déplace jusque vers le côté de la tête.

9. L'heure, la durée

Pour montrer l'heure qu'il est, on signe le chiffre, puis le moment de la journée.

Par exemple de 1h à 11h du matin, on signe le chiffre + « Matin » :

1h du matin



De 13h à 17h, on signe 1 à 5 + « Après-midi ».

De 18h à 23h, on signe 6 à 11 + « Soir ».

Pour exprimer une durée en heures, on indique le chiffre, suivi du signe « heure » qui s'effectue en effectuant une lettre « H » sur le poignet comme une montre. Exemple :

Une durée de 8 heures

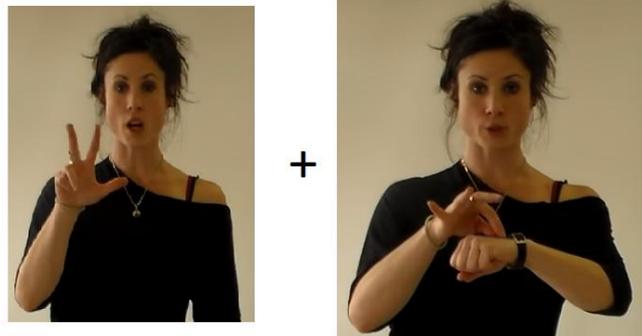


+



Une durée en minutes s'exprime en indiquant le chiffre, suivi du signe « minute » qui s'effectue en plaçant le pouce et l'index joints au-dessus du poignet, puis en descendant et remontant un peu, 2 fois. Exemple :

Une durée de 3 minutes



Une durée en secondes s'exprime en indiquant le chiffre, suivi du signe « seconde » qui s'effectue en déplaçant le majeur replié en crochet, en remontant un peu le long du poignet, 2 fois en aller-retour. Exemple :

Une durée de 5 secondes



10. La famille

Famille



On joint les mains ouvertes devant soi, un peu repliées avec le pouce qui touche le majeur. Puis on effectue un mouvement où les mains se séparent en réalisant un demi-cercle sur leur côté, et se rejoignent.

Homme



On ouvre le pouce et le majeur sur le dessus du côté de la bouche, puis on les resserre en s'éloignant de la bouche, symbolisant une moustache.

Femme



On fait glisser 4 doigts tendus et écartés le long de sa joue, de haut en bas, symbolisant de longs cheveux.

Papa



Sur le côté du visage, on rejoint 2 fois le pouce et le majeur, symbolisant une moustache qui brille.

Maman



On vient taper 2 fois sa main ouverte, paume vers l'avant, contre sa joue.

Un autre signe peut être effectué pour « Maman », symbolisant la localisation où la mère porte le bébé dans le ventre, en tapant 2 fois la main contre sa taille :



Bébé



La main repliée pouce à l'intérieur, fait un mouvement latéral léger, 2 fois.

Enfant



La main repliée, pouce à l'intérieur, se place plus bas devant soi. La paume est face à soi.
On fait 2 fois le mouvement de haut en bas.

Naître



Faire sortir son poing depuis le dessous de l'autre main placée paume face à soi.

Garçon



On fait glisser son pouce le long de son front, de gauche à droite.

Fille



On fait descendre son majeur le long de la joue.

Fils



On pince ses 2 doigts en éloignant sa main de son torse jusque devant soi.

Frère



On place 2 « F » devant soi, le majeur pointant devant soi, puis on joint les mains 2 fois.

Soeur



On place un « S » sur le côté, à hauteur d'épaule, puis on le fait bouger latéralement 2 fois.

Grand-père



On signe « papa », puis on signe « vieux », celui-ci se réalisant en allant taper 2 fois son poing vers le menton, du bas vers le haut, le poing étant fermé avec le pouce vers le haut.

Grand-mère



Même idée que « Grand-Père ». On signe « Maman », puis immédiatement « vieux ».

Tata



On fait 2 fois le mouvement de ramener les majeurs des 2 mains devant soi.

Tonton



On fait un « O », avec chaque main, pouce tourné vers l'intérieur.
Puis 2 fois on ramène les 2 « O » devant soi.

Cousin



Les mains sont devant soi, les doigts repliés. On ramène devant soi les mains 2 fois.

Petit(e)-ami(e)



On fait se toucher 2 fois le bout des auriculaires, pouces ouverts, symbolisant un baiser.

Célibataire



On joint le pouce et le majeur de chaque main, puis on les frappe chacun d'un côté du creux de son épaule, chaque main sur son propre côté, en alternance.

Pacser / dé-pacser



Pour exprimer le « pacs », on joint les mains en les croisant et en les fermant.
Pour « se dépacser », on part du signe du « pacs » et on éloigne les mains.

Mariage / divorce



Pour exprimer le « mariage », on mime le fait de se passer un anneau au doigt.
Pour « divorcer », le signe est l'inverse du « mariage » en mimant le retrait de l'anneau.

11. Les couleurs

Blanc



Le poing s'ouvre depuis le cou, comme si un bouton blanc explosait !

Noir



On fait glisser un « N » le long de son front, de gauche à droite.

Gris



Poing fermé, le majeur est tendu. Le poing ondule devant son menton, en marche arrière.

Bleu



On montre sa paume ouverte au-dessus de son épaule, puis on replie 2 fois les doigts, comme pour faire un petit « coucou ».

Rouge



Le majeur descend le long de la bouche, comme si on se mettait du rouge à lèvres.

Vert



On montre un « V » et on referme le haut des 2 doigts 2 fois.

Jaune



On montre un « J », mais la main tournée avec l'auriculaire contre le coin de la bouche.

Orange



On fait bouger sa main, les doigts un peu repliés, au-dessus de la tempe, comme pour mimer le soleil.

Violet



On fait descendre un « V », depuis son épaule, jusque vers sa hanche du côté opposé, en le faisant tourner une fois, comme si on mettait une ceinture de sécurité.

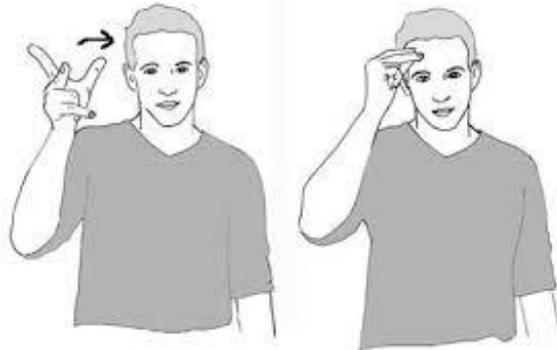
Marron



Une main, les doigts repliés, tourne 2 fois devant le menton, la paume face à soi.

12. Les mots liés au travail du cerveau

Comprendre



Les trois doigts pouce, index et majeur viennent se rejoindre par un mouvement contre la tempe.

Ne pas comprendre

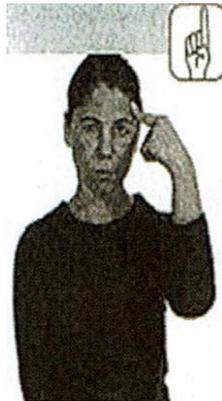
Faire le signe de « Comprendre »,
puis immédiatement faire le signe du « non ».

Ne rien comprendre



Faire le signe de « Comprendre »,
puis immédiatement faire le signe « rien »
qui s'effectue en faisant partir son pouce, poing fermé,
depuis ses dents du haut et en jetant le pouce devant soi.

Penser



L'index droit vient s'appuyer contre la tempe.

Rêver



La main fait un « R » qui part de la tempe et tourne en s'en éloignant

Réfléchir



Faire un petit cercle devant l'une des deux tempes,
avec l'index replié de sa main se trouvant du même côté que la tempe choisie.

Savoir



La main repliée en « casquette », part de devant son visage, et vient placer le bout des doigts au centre du front, un peu comme un salut militaire.

Ne pas savoir



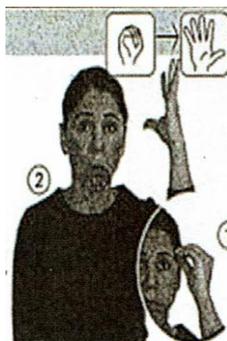
La main est placée contre le front tout à gauche, main ouverte, puis se déplace en reculant sur le front, jusqu'à se replier vers l'extérieur du visage.

Se souvenir, se rappeler



Le pouce de la main gauche est tendu vers le haut, devant soi, les autres doigts repliés. Le pouce d'une main part de la tempe du même côté et vient taper le pouce de l'autre main.

Oublier



La main est en « bec de canard », les doigts contre la tempe.
Puis elle s'ouvre en s'éloignant de la tempe.

Apprendre



La première main est en « bec de canard » devant soi. Elle part du front, semi-ouverte, pouce et index contre le front, et vient se placer devant soi, en se repliant en « bec de canard », pour aller taper l'autre main, comme si l'on prenait quelque chose dans sa tête front pour le poser dans la main. 2 fois.

Chercher



Les doigts viennent se plier devant son nez, 2 fois.

Trouver



Ramener en haut vers soi les 2 mains, avec le pouce et l'index qui se touchent.

13. Vouloir et pouvoir

Vouloir



On ouvre les mains avec les doigts repliés, puis on les baisse devant soi.

Avoir envie



On ouvre les mains devant soi, les doigts un peu repliés, et on fait bouger ses doigts.

Ne pas vouloir



Avoir les mains repliées face à soi au niveau du haut du torse, puis les rejeter en tournant vers l'extérieur, en direction du bas, tout en faisant « non » de la tête.

Pouvoir



Poings fermés devant soi, coudes repliés, on bouge les poings vers le bas.

Ne pas pouvoir



La main ouverte, latérale devant le bas du visage, le bout du pouce contre le menton, on bouge les doigts en faisant « non » de la tête, un peu comme si on jouait de la flûte.

14. Les émotions

Aimer



Passer sa main ouverte devant soi sur son corps en remontant du ventre vers le cœur, puis en laissant sa main s'ouvrir devant soi, avec un sourire.

Ne pas aimer



Faire l'inverse du signe « aimer » en passant la main depuis le cœur vers le ventre et en terminant la main devant soi, avec une expression de visage de dégoût.

Calme



Les mains jointes devant soi, on joint ses majeurs et ses pouces, puis on réalise un mouvement en éloignant ses mains vers les côtés, en pinçant ses majeurs avec ses pouces.

Zen



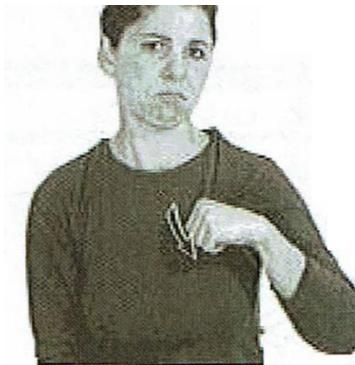
Sur chaque main, on fait un rond avec son pouce et son majeur, que l'on fait descendre, dos de la main vers l'avant, un petit peu en descendant depuis ses épaules.

Gentil



On caresse sa joue, main à plat, en descendant, avec un sourire.

Méchant



On fait glisser 2 fois son pouce le long du creux de son épaule du même côté que la main, en faisant la moue.

Mal, douleur



On fait tourner ses pouces, mains fermées, l'un autour de l'autre, en faisant la moue.

Malade



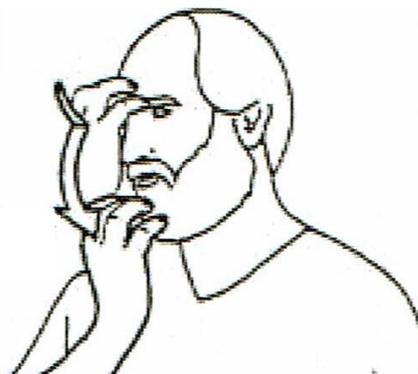
Une main tient le poignet de l'autre main, le poignet qui pend, en faisant la moue.

Fatigué



Ses mains ouvertes l'une au-dessus de l'autre devant soi, collées sur son torse, tournent l'une autour de l'autre, en faisant la moue.

Triste



Les doigts de la main un peu repliés, touchent le front, puis viennent toucher le menton, en faisant la moue.

Pleurer



Avec les 2 mains, on mime des pleurs qui descendent des yeux, 2 fois, l'index tendu contre le visage, la paume face à soi, en faisant la moue.

Content



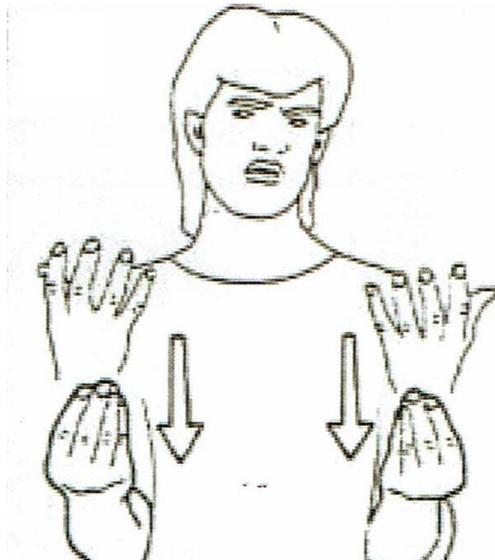
Souriant, on fait tourner sa main ouverte devant son cœur, 2 fois, paume contre le torse.

Rigoler



Chaque main simule une mâchoire, pouce et index en arrondi et alternent des mouvements de gauche à droite, une main au-dessus de l'autre, en décalé, face à sa bouche.

Avoir peur



Les mains ouvertes au niveau des épaules, la paume face à soi, descendent en rejoignant le bout de tous les doigts.

S'énerver, être en colère



Poings fermés, on les monte en les faisant tourner à gauche puis à droite, devant soi, jusqu'au tour de la tête.

Jaloux



Main fermée, le majeur replié vient se poser contre une dent, puis toute la main se jette vers l'avant, comme pour éjecter la dent.

15. La communication

Rencontrer



Chaque index part d'un côté depuis l'épaule et rejoignent devant soi, mais plus prêt d'un des deux côté (donc un index fait plus de chemin que l'autre !).

Parler



L'index effectue des rotations de haut en bas devant la bouche.

Dire

Placer une lettre « D » face à sa bouche, puis l'éloigner devant soi un peu plus bas.

Bavarder



Les mains sont l'une derrière l'autre devant la bouche et l'on fait bouger les doigts, comme si on jouait du pipeau.

Répéter



La main est ouverte à plat face à soi, paume vers le haut. L'index de l'autre main vient faire une rotation de haut en bas au-dessus de la paume de la première main.

Téléphoner



Faire un « J » qui s'éloigne de son oreille.

Communiquer

Faire alterner devant soi 2 lettres « C » en rotation de haut en bas, l'un dans l'autre.

16. Obtenir et donner

Avoir



Main ouverte, latérale, doigts en l'air, on vient la poser contre le milieu de la poitrine, le pouce touchant la poitrine.

Demander



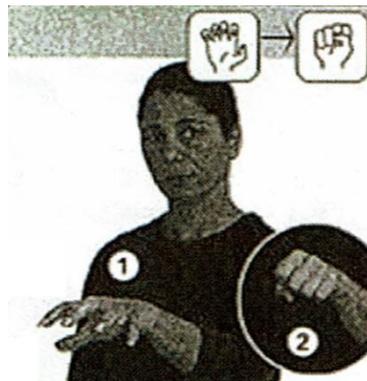
Les bouts des doigts tendus de chaque main viennent se taper devant soi 2 fois.

Acheter



On symbolise l'argent par l'index contre le pouce, que l'on pose dans la paume de l'autre main.

Prendre



La main droite part de devant soi, semi-ouverte, paume vers le sol, puis se referme en poing en venant vers soi, comme si l'on ramassait quelque chose.

Choisir



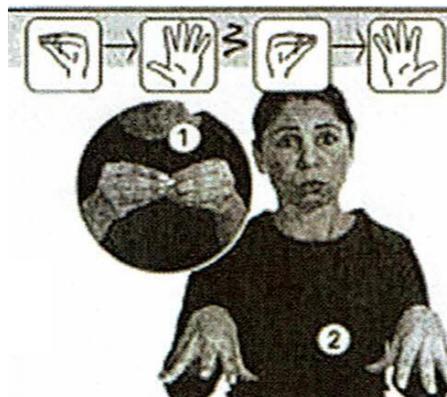
Ramener la main vers soi en refermant le pouce et l'index, comme si l'on prélevait quelque chose délicatement.

Donner



Pouce contre le bout des autres doigts, on part de devant soi et on envoie la main vers l'avant.

Egarer, perdre



Les mains sont placées devant soi, le bout des doigts de l'une touchant le bout des doigts de l'autre.

Puis les mains se baissent en s'ouvrant, comme si elles échappaient quelque chose.

17. Cuisiner et manger

Inviter



Ramener la main vers soi en pinçant le pouce et les autres doigts en « bec de canard ».

Préparer



Une main est ouverte à plat face à soi, paume vers le haut. L'autre main vient tartiner 2 fois aller-retour la paume de la première main.

Cuisiner



Une main est positionnée face à soi comme si on tenait une tasse. L'autre main vient tourner au-dessus de la première main, en pinçant le pouce et l'index, comme si l'on faisait tourner une cuillère dans une tasse.

Magasin



On place ses mains en « bec de canard » de chaque côté de sa tête, puis on effectue une rotation 2 fois.

Restaurant



L'index replié ondule de haut en bas le long de la paume de l'autre main, comme pour dessiner une sorte de lettre « R ».

Table



Les mains sont devant soi, paumes face au sol, et s'éloignent tout droit vers les côtés.

Manger



Faire une main en « bec de canard » et approcher le bout des doigts contre sa bouche.

Sandwich



Mimer tout simplement le fait de manger un long sandwich.

Boire

On simule que l'on boit avec le pouce qui se dirige vers la bouche.

Eau



Plier l'index 2 fois.

Lait



S'attraper l'index avec l'autre main, puis libérer l'index.
Ceci mime un peu comme si l'on prélevait le lait au pis de la vache.

Bière



Les 2 pouces se déplient vers le haut, poings fermés,
mimant une décapsulation de bouteille.

Pain



Le bout des doigts de la main repliée descendent de haut en bas le long du dos de l'autre main, comme pour mimer que l'on coupe une tranche.

Sel



Frotter le pouce et l'index, comme pour mimer une pincée.

Poivre



Faire tourner les poings l'un au-dessus de l'autre, chacun dans le sens inverse de l'autre, comme pour mimer une poivrière que l'on tourne.

Beurre



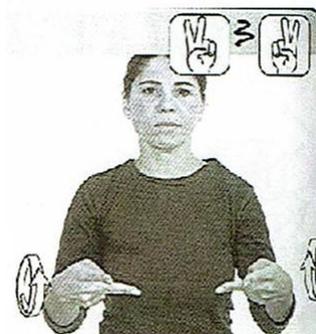
Faire glisser son majeur le long du dos de l'autre main en remontant.

Entrée



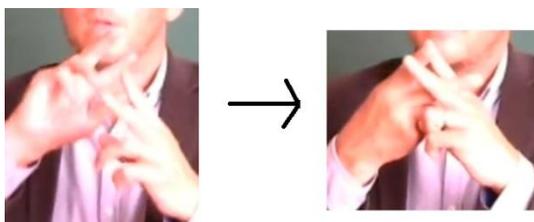
Une main tendue vient couper le dessus, au centre, de la main se trouvant à plat, en allant de soi vers devant soi, mimant quelques chose qui entre.

Salade



Faire tourner des lettres « V » devant soi 2 fois, comme pour mimer le mélange d'une vinaigrette.

Oeuf



Faire une lettre « V » qui entre en tournant à l'intérieur d'un « V » fait par l'autre main.

Plat



Les mains en « L » avec index un peu plié descendant d'un coup devant soi.

Viande



Une main vient pincer l'intérieur du pouce de l'autre main.

Fromage



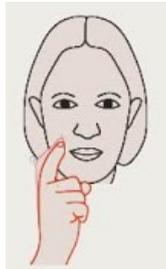
Index et pouce pincés ensemble s'éloignent de la bouche, 2 fois.

Dessert



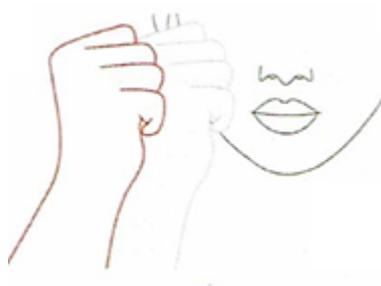
L'index passe devant la bouche 2 fois.

Sucre



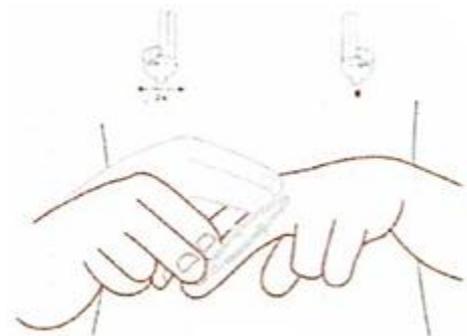
L'index vient pointer la joue, en remuant, comme pour montrer une carie dentaire.

Gâteau



Taper son poing contre sa bouche 2 fois.

Chocolat



L'index et le majeur d'une main viennent frotter le dessus de l'index et du majeur de l'autre main. 2 fois.

Bonbon



L'index vient toucher la bouche 2 fois.

Glace



Mimer comme si on suçait une glace, en tournant son poing devant sa bouche de haut en bas, mais sans tirer la langue. 2 fois.

Banane



On fait se toucher pouces, index et majeurs ensemble devant soi, puis on écarte les mains vers les côtés en haut en refermant les doigts.

Fraise



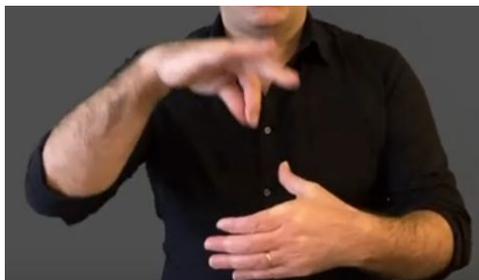
On fait tourner un « X » de gauche à droite devant son menton.

Café



On ferme un peu une main devant soi, mimant une tasse. L'autre main fermée, pouce en l'air, vient faire tourner l'auriculaire tendu au-dessus de la première main.

Thé



L'index et le pouce sont pincés ensemble et la main effectue un mouvement de bas en haut 2 fois au-dessus de l'autre main ouverte, mimant le trempage d'un sachet de thé.

18. Agir et se reposer

Se réveiller



Les index et pouces simulent une ouverture des paupières, devant les yeux.

Commencer



Le centre d'un « V » effectué par une main, vient taper le centre de l'autre main qui est tendue, 2 fois.

Travailler



Un poing vient taper le dessus de l'autre poing devant soi, 2 fois.

Mouiller



Simuler un essorage de chiffon devant soi.

Nettoyer



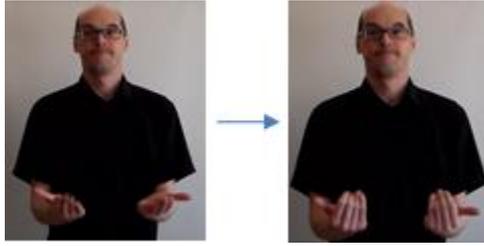
Faire tourner le poing devant soi, horizontalement, comme si l'on frottait quelque chose.

Arrêter



Les 2 mains repliées, pouces en l'air, paume face à soi, descendent 2 fois.

Attendre



Les mains devant soi, paume vers le haut, se referment 2 fois.

Se reposer



Les 2 bras se croisent devant soi, les mains montrant des « R » posés sur les épaules.

Etre en vacances

Même signe que « Reposer », mais les mains forment un « V ».

19. Lire, écrire, dessiner

Lire



La main est ouverte face à soi, comme si l'on regardait un livre.
L'autre main décrit un « V » qui vient toucher la première main de haut en bas.

Dessiner



La main est ouverte face à soi, comme si l'on regardait un livre.
L'autre main décrit un « V » retourné,
qui vient onduler le long de la première main de haut en bas.

Ecrire



La main est ouverte face à soi, comme si l'on regardait un livre.
L'autre main mime un crayon en joignant le pouce et l'index, qui va effectuer des boucles contre la paume de la première main.

Livre



Les mains sont ouvertes, les paumes face à soi.

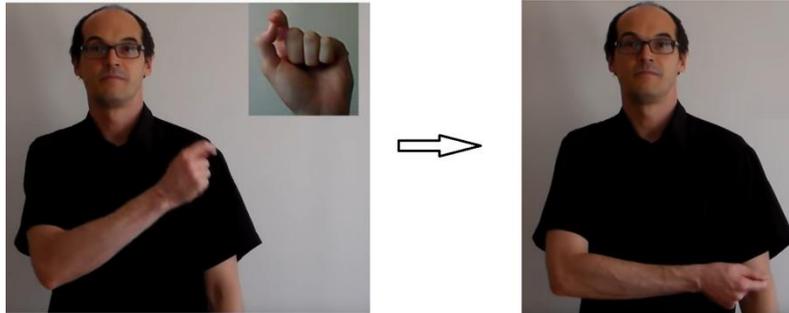
Crayon



L'index d'une main vient remuer de gauche à droite au creux d'un « V » formé par l'autre main, comme si on taillait un crayon.

20. Le sport

Sport



Le pouce et l'index sont joints et repliés, et ils miment un gros biceps autour du haut du bras opposé, de haut en bas

Jouer



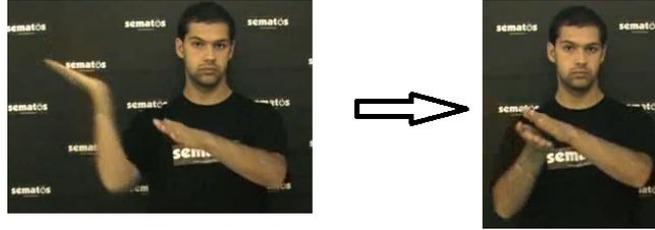
Les 2 mains forment un « J » et bougent de gauche à droite devant soi 2 fois.

Gagner



Une main vient se refermer en forme de poing, juste au-dessus du poing de l'autre main, comme si elle attrapait quelque chose.

Perdre, contraire de Gagner



Une main paume en l'air vient se placer sous l'autre main qui a la paume en bas, devant soi.

Danser



Un « V », retourné doigts vers le bas, vient se balancer au-dessus de la paume de l'autre main devant soi.

Sauter



Même signe que « danser » mais les doigts sautent au-dessus de l'autre main.

Tomber

Même signe que « sauter » mais les doigts simulent une chute sur le côté au-dessus de l'autre main.

Ballon



Les mains miment une prise de ballon et les joues sont gonflées.
On peut informer sur le type de ballon dont on parle (foot, rugby, basket...)
par l'ampleur des gestes.

Football



Le poing d'une main vient sortir et remonter en l'air par-dessous la paume de l'autre main.

Vélo, VTT



Les mains fermées se font face par la paume devant soi, puis s'ouvrent sur un côté.

Basket



On envoie son poignet par-dessus son autre main, en le refermant pouce contre index, mimant un shoot d'un ballon de basket en direction du panier.

Boxe



On effectue des rotations des poignets, poings fermés, mimant tout simplement l'action de boxer.

Judo



On va chercher avec ses deux poings par-dessus son épaule, puis on les ramène en avant, mimant une prise de judo en envoyant l'adversaire par-dessus son épaule.

Natation



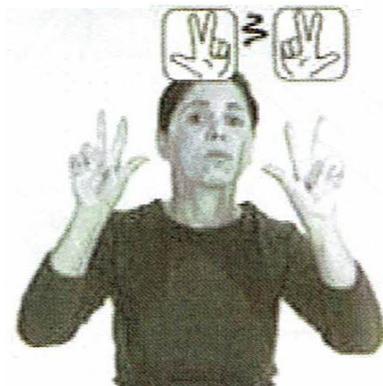
On alterne des mouvements vers l'avant de chaque main, mimant la nage du crawl.

Tennis



On balance une main de droite à gauche, mimant l'alternance des coups-droits et revers du tennis.

Volley-ball



Chaque main tend le pouce, l'index et le majeur, puis on les envoie vers le haut, mimant l'envoi d'un ballon de volley-ball.

21. Se fâcher

Casser



Les poings sont joints devant soi, par les pouces, puis on les fait descendre chacun de son côté, comme si on cassait un crayon.

Interdire



L'index d'une main vient taper l'index de l'autre main devant soi 2 fois.

Punir



Le poing droit vient taper le dessus du poing gauche devant soi, une seule fois.

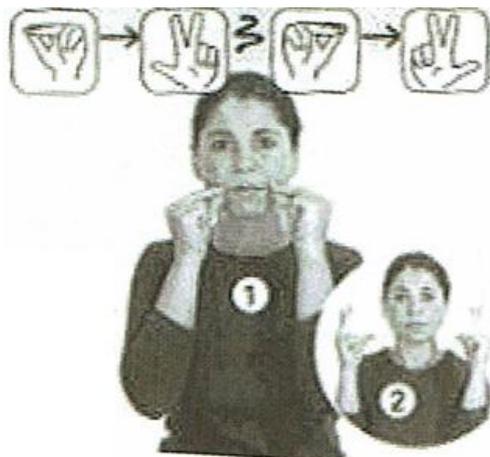
22. Les animaux

Animal



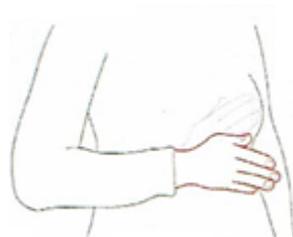
Effectuer une rotation avec la main sur le côté de la tête.

Chat



On mime les moustaches du chat autour de sa bouche en écartant ses doigts vers les côtés.

Chien



Le poignet est placé contre son sternum, les doigts sont tendus vers l'extérieur devant soi.
La main simule la queue du chien qui bat en remuant plusieurs fois de gauche à droite.

Poisson



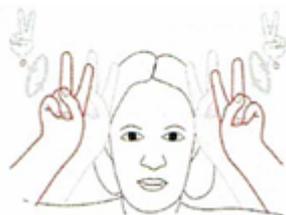
La main effectue un « M » qui ondule devant soi, mimant un poisson se déplaçant dans l'eau.

Vache, taureau



Les mains effectuent des « J » dont les pouces viennent se placer contre les tempes, mimant les cornes d'une vache.

Cheval



Les mains effectuent des « V » qui viennent se poser sur les côtés de la tête, mimant les oreilles du cheval.

Âne



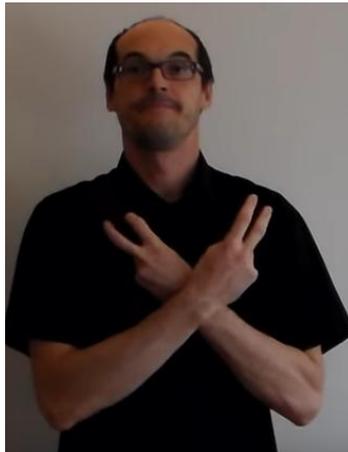
Les mains sont grandes ouvertes, posées sur les côtés de la tête par le pouce.
Les doigts se replient 2 fois, mimant les oreilles de l'âne.

Chèvre



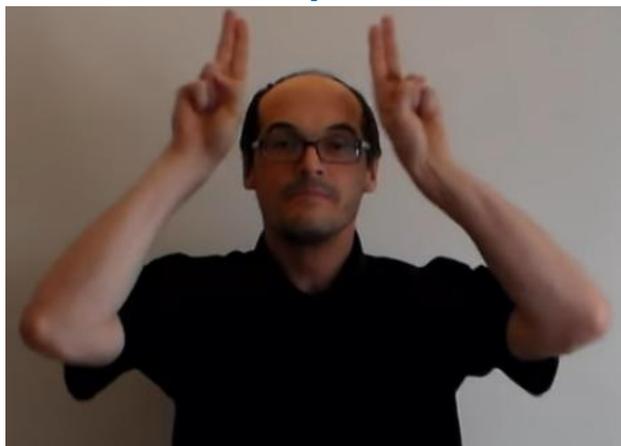
La main est dressée devant son menton, les doigts visant l'extérieur, le poignet contre le menton. Puis les doigts se plient vers le bas, mimant une barbiche de chèvre.

Mouton



Les mains avec index et majeur ouverts se croisent devant soi, paume face à soi,
puis les index et majeurs se replient 2 fois.

Lapin



On vient placer ses mains avec index et majeurs en l'air, paume vers l'extérieur, poings posés sur les côtés de la tête, mimant les oreilles du lapin.

Poule



On vient placer le dos de sa main devant sa bouche et l'on effectue un pincement pouce et majeur, mimant un bec qui se ferme.

Araignée



Une main se place en l'air avec le pouce et l'index mimant la tenue d'un fil qui pend, l'autre main est un peu fermée et monte et descend 2 fois en dessous de la première main, mimant une araignée qui monte et descend le long de son fil.

Papillon



**Les mains ouvertes, paumes face à soi, se croisent devant soi par leur pouce.
Ensuite on les fait se fermer et s'ouvrir en montant,
mimant les battements d'ailes d'un papillon qui s'envole.**

23. La maison

Maison



On fait se rejoindre le bout des doigts des 2 mains devant soi, mimant un toit de maison.

Clé



On mime la tenue d'une clé et on tourne le poing vers le côté, mimant une ouverture de porte.

Montre



Avec l'index et le majeur d'une main, on vient toucher le poignet de l'autre main, comme si l'on montrait une montre.

Voiture



On mime un volant que l'on fait tourner, 2 fois.

Avion



La main forme un « Y » qui se déplace à plat devant son visage, depuis le côté jusqu'au centre du corps.

Fleur



Les doigts de la main sont repliés face au nez, puis la main s'ouvre en s'éloignant devant soi.

Arbre



La première main est ouverte et le coude est posé sur la paume de l'autre main,
La première main bougeant de gauche à droite, doigts restant écartés.