

TABLE DES MATIÈRES

La motricité fine.....	5
Pour obtenir de bons résultats.....	7
Activités journalières pour développer la motricité fine...8	
Attention !.....	8
Toutes ces activités permettent.....	9
De la naissance à trois mois.....	9
De quatre à cinq mois.....	13
De six à sept mois.....	16
De huit à douze mois.....	19
De douze à dix-huit mois.....	23
De dix-huit à vingt-quatre mois.....	28
De deux à trois ans.....	34
De trois à quatre ans.....	39
De quatre à six ans.....	44
Vos activités.....	52
Grille d'observation.....	53
Bibliographie.....	56

La motricité fine

Qu'est-ce que la motricité fine?

La motricité fine concerne les mouvements fins et minutieux de la main, ceux qui demandent de la précision. Elle fait appel au *contrôle* de certains muscles et aussi à la *perception*. Cette dernière guide le mouvement dans l'exécution d'une tâche motrice. Pour pouvoir bien contrôler les muscles de la main et guider le mouvement, on doit faire appel aux sens de la vue et du toucher.

La motricité fine demande :

- Une bonne connaissance du schéma corporel
- Une préférence manuelle (main gauche ou main droite)
- Un bon tonus de l'ensemble du corps
- Une bonne coordination œil/main
- Une bonne organisation espace-temps
- La dissociation entre la main droite et la main gauche
- La dissociation entre les différents doigts de la main
- La maîtrise du geste fin
- Une bonne dextérité manuelle

Les deux composantes de la motricité fine :

- **La dextérité manuelle** : l'habileté, l'adresse, la souplesse, la rapidité avec laquelle on exécute le geste, le mouvement.
- **La coordination oculomotrice** : c'est la collaboration entre la vue et le geste. C'est l'œil, la vue qui dit à la main comment et où se placer, se déplacer, bouger...pour obtenir le résultat désiré. On remarque facilement cette collaboration lorsqu'on essaie de dessiner les yeux fermés.

Pourquoi des activités de motricité fine?

Nos mains sont constamment sollicitées, que ce soit pour prendre, tenir, enrouler, dérouler, presser, toucher, serrer, relâcher, tirer, pousser, éplucher, couper, écrire,

dessiner, modeler, déplacer de petites pièces... On pourrait continuer ainsi longtemps à énumérer les petits gestes fins que les mains font quotidiennement.

La plupart des enfants âgés de cinq à six ans ont acquis une bonne motricité fine et sont prêts à apprendre à écrire. Mais qu'en est-il des autres? Ils sont maladroits, ont une mauvaise prise du crayon, un mauvais contrôle de leurs muscles, une faible coordination œil/main. Souvent, la dissociation droite/gauche et celle des différents doigts ne sont pas complétées. Ces enfants arrivent à l'école avec un retard d'apprentissage : ils n'ont pas les préalables pour apprendre à écrire. Ils doivent tellement se concentrer sur le mouvement qu'ils en oublient les lettres, font des omissions ou des inversions... C'est une difficulté supplémentaire dont ils n'ont pas besoin à ce niveau. Ils sont alors régulièrement en échec. L'estime de soi diminue. L'intérêt et le plaisir n'y sont plus. Ils commencent déjà à décrocher. Et pourtant, ce n'est pas un manque d'intelligence.

Une bonne motricité fine est un atout majeur pour tout enfant qui entre à l'école, car il y passera la majorité de son temps à exécuter des gestes fins. Une bonne motricité fine peut faire la différence entre la réussite et l'échec. Voilà pourquoi il est important de réaliser avec l'enfant, le plus tôt possible, des activités de motricité fine.

Pour obtenir de bons résultats

Il est important...

- ...de suivre le rythme de développement de l'enfant. Chaque enfant a un rythme qui lui est propre. On peut accélérer son rythme en amenant l'enfant à participer à des activités choisies en fonction de :
 - ses goûts et de ses intérêts.
 - son âge
 - son habileté
 - sa disponibilité à participer (quand l'enfant a faim, est fatigué ou est investi dans une autre activité, ce n'est pas le moment).
- ...de ne pas prolonger la durée des activités afin de ne pas perdre l'intérêt de l'enfant et ainsi lui permettre d'y revenir ultérieurement avec plaisir.
- ...d'inciter l'enfant à faire des efforts.
- ...de revenir régulièrement sur les acquis ce qui permet de les pratiquer, de mieux les comprendre, de les améliorer, de les perfectionner, de se les approprier.
- ...de permettre à l'enfant d'essayer, de recommencer (le nombre de fois, qu'il le faut), de se tromper, d'oublier.
- ...d'être positif, d'encourager l'enfant, de lui répéter patiemment l'information, de lui montrer à nouveau le mouvement, d'avoir du plaisir à réaliser l'activité avec lui, de ne pas lui mettre de pression, de féliciter ses efforts, d'établir une bonne relation avec lui.
- ...d'être disponible. De ne pas entreprendre une activité lorsqu'on est fatigué, impatient, pressé par le temps ou préoccupé.
- ...de ne pas considérer ces moments passés avec l'enfant comme un travail ou une corvée, mais comme un plaisir, un loisir, un jeu et une occasion d'améliorer nos relations interpersonnelles. Vous verrez, vous apprendrez autant de l'enfant qu'il apprendra de vous.

**N B. : Toutes les activités proposées dans ce livre sont conseillées sous la supervision d'un adulte et selon son bon jugement. Les auteurs et l'éditeur ne pourront être tenus responsables des accidents qui pourraient survenir lors d'activités avec l'enfant.*

Activités journalières pour développer la motricité fine

Le temps passé avec un enfant est un moment privilégié pour entrer en relation avec lui, pour le sécuriser et pour lui donner de l'affection, tout en développant sa motricité fine.

Les prochaines pages vous proposent des activités que vous pouvez intégrer à votre quotidien afin de développer la motricité fine de l'enfant de :

- 0 à 3 mois
- 4 à 5 mois
- 6 à 7 mois
- 8 à 12 mois
- 12 à 18 mois
- 18 à 24 mois
- 2 à 3 ans
- 3 à 4 ans
- 4 à 5 ans

L'âge est donné ici à titre indicatif seulement. Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant n'a pas réussi un exercice ou croire au génie s'il est en avance. Chaque enfant s'épanouit à son propre rythme. Il est important de toujours suivre le rythme propre à chaque enfant.

Attention !

- Utiliser toujours des matériaux incassables, non toxiques et qui ne présentent aucun risque d'intoxication ou d'étouffement pour les bébés. Comme ils portent tous les objets à leur bouche, il ne faut jamais laisser les bébés sans surveillance avec de petits objets.
- Ne jamais laisser un bébé seul avec un foulard, ruban, ficelle, lacet... de 30cm et plus. Il y aurait risque d'étranglement accidentel.
- Ne jamais forcer le corps d'un bébé. Cesser toute activité lorsque le bébé n'y trouve plus plaisir. Avec les bébés, les activités peuvent ne durer que quelques secondes, mais on y revient souvent.
- Choisir un moment où l'enfant a bien mangé et est reposé pour s'amuser avec lui.

Toutes ces activités permettent :

- De découvrir ses mains

- D'acquérir un bon tonus de l'ensemble du corps
- D'acquérir la maîtrise de ses mains,
- De développer son expression
- De s'orienter dans l'espace
- De s'amuser avec maman, papa ou la personne qui en prend soin.
- De développer la poursuite oculaire
- D'améliorer l'habileté, la précision, la force, la rapidité et la coordination œil/main

De la naissance à trois mois :

Dès les premiers jours, le bébé a besoin de contacts affectifs et de jeux physiques avec l'adulte. Ces jeux sont surtout des activités sensorielles, indispensables à l'éveil du bébé :

- *La vue : des objets aux couleurs vives et contrastantes.*
- *L'ouïe : des objets musicaux ou sonores, la voix humaine parlée ou chantée.*
- *Le toucher : des textures différentes, des objets durs ou mous, froids ou tièdes.*

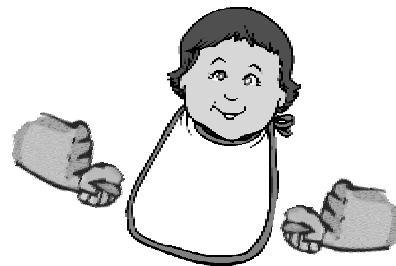
Au cours de la première année, le tonus musculaire et la motricité fine du bébé se développent considérablement. Ces acquisitions importantes lui permettent d'explorer et de manipuler les objets sécuritaires que vous mettez à sa portée. En fait, tous les petits gestes quotidiens sont propices au développement de la motricité fine du poupon.

Pour chaque activité, faire deux à trois séquences, selon la collaboration du bébé, et augmenter selon son âge.



1. Toucher simplement la main ouverte du bébé et il la ferme automatiquement. Ce réflexe disparaîtra graduellement au cours des six premiers mois de sa vie. Après, il développera la capacité de faire ce mouvement d'une façon volontaire.

2. Attirer le regard du bébé vers vous et tendre index pour qu'il en prenne un dans chaque main.
3. Coucher le bébé sur le lit et placer un doigt chacune de ses mains. Le soulever de quelques centimètres, tout en douceur. Tenir quelques secondes, puis le recoucher. Recommencer.



vos

dans

4. Placer un index dans chacune de ses paumes ouvertes. Une fois que le bébé a acquis une bonne préhension, tournez-le d'un côté, puis ramenez-le au centre; puis, tournez-le de l'autre côté. Recommencer.
5. Prendre le poing du bébé dans votre main et faire, doucement, sans forcer, des rotations de son poignet de gauche à droite, puis de droite à gauche, de haut en bas et de bas en haut. Répéter chaque mouvement de quatre à cinq fois.
6. Le toucher avec différents objets : débarbouillette, petits jouets en tissu très doux, différents tissus (peluche, velours, satin...).
7. En profiter pour lui faire de petits massages avec les doigts et les mains dans le visage (les joues, le menton, le cou), sur les bras, sur les mains, sur le torse, sur le dos, sur les jambes, sur les pieds.

8. Donner des bisous sur les différentes parties du corps du



bébé.

9. Souffler doucement sur les différentes parties du corps du bébé et observer sa réaction.

bébé et



10. Le chatouiller en faisant glisser doucement sur sa peau :

Le chatouiller en faisant glisser doucement sur sa

- les doigts,
- des plumes,
- de petits foulards de soie,...

11. Faire jouer près de lui des mobiles musicaux. Les changer de place : à gauche, à droite, en haut, en bas... Ceci fera travailler sa vision autant que sa capacité repérer la provenance des sons.



à