

TABLE DES MATIÈRES

La motricité fine.....	5
Qu'est-ce que la motricité fine ?.....	5
La motricité fine demande.....	5
Les deux composantes de la motricité fine.....	5
Pourquoi des activités de motricité fine ?.....	5
Vous trouverez dans ce livre.....	6
Dissociation.....	7
Dissociation haut/bas.....	7
Dissociation droite/gauche.....	8
Dissociation des doigts.....	8
Exercices de bras, de mains et de doigts.....	10
Exercices d'épaules et de bras.....	10
Exercices pour l'avant-bras.....	11
Exercices pour la main.....	12
Exercices pour les doigts.....	15
Poursuite oculaire.....	18
Tonus musculaire.....	19
Mouvements qui favorisent l'acquisition de la motricité fine... 21	21
Visser et dévisser.....	21
Empiler et assembler.....	23
Rouler.....	24
Lancer et attraper.....	26
Enfiler.....	28
Chiffonner (mettre en boule).....	30
Déchirer.....	31
Coller.....	32
Découper.....	34
Plier.....	37
Modeler.....	39
Nouer (nœuds et boucles).....	41
Activités graphiques.....	44
Crayons.....	44
Trucs pour l'enfant qui pèse trop fort ou se fatigue.....	46
Position du papier.....	46
Posture.....	47
L'écriture.....	47
Les gribouillis et les tracés.....	48
Les dessins.....	53
Les pochoirs.....	55
Les tampons.....	57
La peinture.....	59
Annexe A : les lettres minuscules.....	62
Annexe B : les lettres majuscules.....	63
Vos activités.....	64
Bibliographie.....	65

Exercices de bras, de mains et de doigts

Pour obtenir une bonne motricité fine, il faut travailler tout ce qui est manuel et fin. Pour ce faire, le matériel nécessaire est facile à trouver et à employer : papier, petits objets, cordes ou lacets, balles et ballons, pâte à modeler, dés, billes, crayons, petits pois secs... Vous trouverez dans cette section une série d'activités pour perfectionner les gestes de la main et des doigts, car il y a une façon différente de lancer, attraper, manipuler, tenir, ouvrir et fermer tout ce matériel. Pour que l'éducation de la main soit complète, il faut obtenir la qualité du geste ; c'est-à-dire :

- ✓ habileté
- ✓ précision
- ✓ force
- ✓ coordination nécessaire pour l'économie du geste,
- ✓ vitesse

Voilà pourquoi il est important de pratiquer le mouvement, d'y revenir souvent et avec différentes activités afin de maintenir l'intérêt et le plaisir.

À partir de deux ans, commencer par les exercices les plus simples. Poursuivre jusqu'à l'acquisition complète.

Exercices d'épaule et de bras :

1. L'hélice d'avion :

- Faire de grands cercles avec tout le bras :
 - d'avant en arrière
 - d'arrière en avant
 - de gauche à droite
 - de droite à gauche
- Refaire l'exercice avec l'autre bras.

2. La grande tornade :

- Sur une grande surface (tableau ou feuille), tracer de grands cercles, sans s'arrêter, comme si on dessinait une grande tornade, à l'aide d'une craie ou d'un crayon.
- Pour les tout-petits, on demande de tourner et de tourner encore en faisant de grands mouvements de bras.
- Pour les plus grands, demander en plus de faire :
 - de grands cercles fermés,
 - des cercles concentriques,
 - des cercles de différents formats : des grands, des moyens, des petits et de très très petits.
- Suggérer de changer de couleur de crayon. Ça ranime l'intérêt et permet de pratiquer le mouvement plus longtemps.
- Reprendre la même activité ultérieurement en changeant l'outil :
 - crayons de bois,
 - craies de cire
 - marqueurs
 - craies de tableau
 - craies de trottoir...

