

INFO-ÉMAP: ERGOTHÉRAPIE

La motricité fine: à la base du contrôle des outils scolaires

Comme vous savez, l'enfant de maternelle apprend à colorier, à dessiner, à découper et ultimement, se prépare à écrire. Il est donc important qu'il ait des mains suffisamment fortes et qu'il bouge bien ses doigts pour y parvenir. C'est ce qu'on appelle la motricité fine. Vous trouverez ci-bas des habiletés à stimuler chez l'enfant et des idées d'activités pour optimiser sa dextérité.

L'idéal est de pratiquer sur de courtes périodes, mais de manière régulière !

La force

Autant celle des mains que des doigts, elle sert à développer l'endurance et faciliter la prise des outils scolaires.

- Presser, écraser, rouler ou tordre de la pâte à modeler.
- Placer les doigts dans un élastique et fermer/ouvrir ceux-ci.
- Jouer avec différentes sortes de pinces pour prendre de petits objets.
- Opposer le pouce à l'index de manière à former un anneau. Entrelacer votre anneau à celle de votre enfant et tirer pour lui créer une résistance. Faites-le en opposant le pouce aux autres doigts.



Les arches

Elles sont situées dans la paume et permettent la stabilité, mais aussi le mouvement. Cela permet entre autres de séparer la main en deux: la partie mobile (pouce-index-majeur) et la partie stable (annulaire-auriculaire).

- Tenir un livre ou un plateau sur le bout des doigts, comme le ferait un serveur de restaurant.
- Jouer avec des dés : brasser au creux d'une seule main.
- Prendre de petits objets entre le pouce et le petit doigt.
- L'araignée: coller les mains paume contre paume, puis décoller les paumes en gardant le bout des doigts en contact. Maintenir 5 secondes en poussant les doigts l'un contre l'autre.
- Utiliser un vaporisateur en ne plaçant que l'index et le majeur sur la gâchette.



Le mouvement dissocié

C'est ce qui permet que chaque doigt ait son rôle; qu'ils bougent indépendamment les uns des autres. Cela permet une plus grande fluidité et précision des gestes. Pensons à l'enfant de 2 ans qui colorie avec toute sa main, et celui de 5-6 ans dont la prise s'apparente à celle de l'adulte ...

- Ramasser le plus d'objet possible entre le pouce et l'index et apportez-le au creux de la paume.
- Faire l'hélicoptère en tournant le crayon entre le pouce, l'index et le majeur en gardant le 4e et le 5e doigt fléchis.
- Avancer et reculer le pouce-index-majeur sur le crayon (comme une prise typique) comme si une chenille (l'index) se déplaçait sur une branche.
- Jouer à la gymnastique des doigts:
 - Jumping-jack: écartier et fermer les doigts en gardant les paumes à plat sur une table.
 - Sauts en hauteur: Lever 5 fois chacun des doigts en gardant la paume et les autres doigts à plat sur une table.
 - Trampoline: Les mains sur la table, soulever les paumes pour que seulement le bout des doigts reste en contact avec la table, puis remettre la paume sur la table.



Ressources

Côté, Sonya (2020). 150 Ergotrucs pour la classe. Chenelière Éducation.

[Naître et Grandir: 5 à 6 ans, la motricité fine.](#)

[Vidéo pour la gymnastique des doigts.](#)

[Les 7 composantes de la motricité fine par Josianne Caron Santha.](#)

Page Facebook ÉMAP 