



Développer la force manuelle

Les enfants ont besoin de la force manuelle pour participer aux activités quotidiennes (grimper, manipuler des jouets, utiliser un crayon, etc.), soit la force de prise et de pincement de la main. Essayez les activités suivantes pour renforcer les mains.

Activités à la pâte à modeler :

Presser / écraser : Utiliser toute la main pour presser la pâte; la tourner et répéter.

Tirer : Tenir la pâte dans les deux mains, puis la séparer dans différentes directions (horizontale, verticale, diagonale).

Écraser : Écraser et aplatir la pâte contre une surface dure ou utiliser des formes emporte-pièces.

Pincer : Utiliser différents doigts contre le pouce pour pincer la pâte.

Rouler : Faire des serpents, des vers, des spaghettis ou des escargots.

Mouler : Faire des formes, des lettres ou des animaux.

Couper : Utiliser un coupe-pizza, des ciseaux ou un couteau.

Créer des poches d'air (bulles), puis les faire éclater avec la main entière ou des pincements.

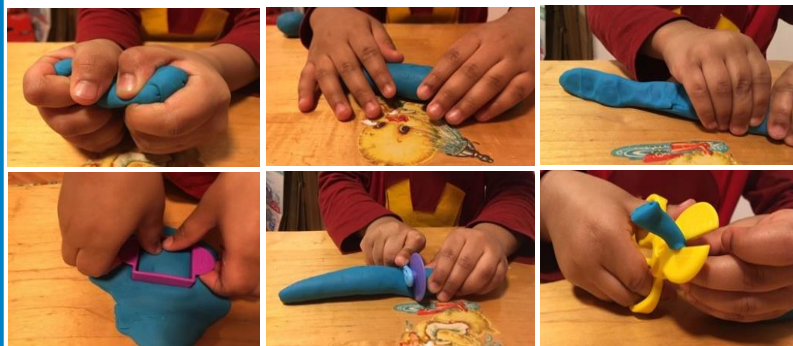
Cacher et trouver de petits objets (soyez prudent, car cela peut présenter un risque d'étouffement).

Papier à bulles :

- Faire éclater les bulles une par une avec des méthodes de pincement.
- Commencer avec le pouce contre l'index pour faire éclater la bulle.
- Ensuite, placer le pouce contre le majeur, l'annulaire, puis l'auriculaire.
- Faire cette activité avec les deux mains.

Jeux de perforation

Voici quelques conseils pour développer davantage la force de la main à l'aide d'un perforateur – [Construire la force de la main avec le poinçon de trou](#) (en anglais)



Ressources en ligne:

[Les jeux pour renforcer les muscles de la main](#)
[Exercices de main-Renforcement pour les enfants](#)

**Communiquer
avec nous**



www.ctnsy.ca



www.facebook.com/ChildrensTreatmentNetwork/@CTNKids



[@CTNKids](https://twitter.com/CTNKids)