



### Développer les compétences de la motricité fine

Les plus gros muscles qui contrôlent les mouvements des doigts sont situés dans l'avant-bras. Il existe des muscles plus petits dans les mains qui sont responsables du contrôle des mouvements nécessaires à la manipulation de petits objets.

**Intégration bilatérale :** La plupart des élèves utilisent leur main dominante pour manipuler des objets (main directrice) et leur main non dominante pour stabiliser les objets (main auxiliaire). Lorsque les deux mains travaillent ensemble sur une tâche, cela s'appelle intégration bilatérale.

- Écrous et boulons - Utiliser les deux mains pour visser l'écrou au boulon et le dévisser du boulon.
- Cordage de perles - Essayer de commencer avec un fil plus épais ou plus solide (par exemple, cure-pipes, laçage en plastique, lacets, etc.) et de grosses perles avec de gros trous. Utiliser une main pour tenir la perle tandis que l'autre main enfle le lacet à travers la perle. Au fur et à mesure que cette compétence est maîtrisée, penser à utiliser une ficelle plus fine ou des perles plus petites ou les deux.
- Maillons - Commencer par créer une chaîne de maillons pour les élèves et leur demander de les séparer. L'élève doit trouver les ouvertures sur deux maillons et de les faire correspondre côte à côte avant de les séparer. L'étape suivante consiste à demander à l'enfant de créer une chaîne de maillons. Avec un lien dans chaque main, l'enfant doit faire correspondre les ouvertures des deux liens avant d'essayer de les rapprocher.

**Séparation des côtés de la main :** La main est divisée en côté travailleur (pouce, index et majeur) et le côté stabilisateur (annulaire et petit doigt). Le côté travailleur de la main effectue la plupart des manipulations d'objets plus petits. Le côté stabilisateur reste enroulé dans la paume de la main.

- Placer un pompon sous l'annulaire et le petit doigt pour les garder enroulés dans la paume de la main.
- Utiliser des pinces pour ramasser de petits objets comme des pompons, des billes, des perles.
- Ouvrir et fermer des petits pots – le contenant de sauce vinaigrette, la bouteille de ketchup, le bouchon du carton de lait.
- Créer une ligne de dominos debout.
- Trier les petits articles à l'intérieur et à l'extérieur des cartons d'œufs ou de moules à glaçons.
- Colorier ou tracer un dessin point à point tout en gardant un pompon ou une boule de coton sous l'auriculaire et l'annulaire.





## Développer les compétences de la motricité fine

- Jeu Monsieur Patate – Utiliser la main auxiliaire pour tenir la base. tout en utilisant la main directrice pour insérer les traits du visage et les parties du corps. Tout jeu similaire fonctionnera.

**La pince fine et déliement digital :** La pince fine est formée entre le pouce et l'index avec les doigts restants enroulés dans la paume de la main. Au début, les enfants se pinceront avec les coussinets des doigts. La pince la plus fine est formée en utilisant le bout des doigts pour les mouvements les plus précis et la manipulation de très petits objets.

- Trier des perles colorées sur une surface plane
- Jouer au clavier / piano
- Faire tourner une toupie
- S'amuser avec des jeux format de voyage (par exemple, mini jeu de jetons Connect 4)

**Manipulation dans la main :** Il s'agit de la capacité de déplacer des objets dans la main sans le poser ni utiliser l'autre main.

- Faire monter et descendre les doigts le long d'un crayon. En commençant par la façon dont vous tiendriez votre crayon pour écrire puis monter vers l'extrémité de la gomme à effacer; répéter ce geste en redescendant vers la mine du crayon.
- Mettre des pièces de monnaie dans une tirelire. Commencer par ramasser une pièce à la fois et la mettre dans une fente. Progresser en faisant en sorte que l'enfant tienne 2-3 pièces dans la main et essayer d'insérer une pièce à la fois sans faire tomber les autres.
- L'entraîner à tourner des boutons / la poignée des jouets mécaniques (à ressort).

### Ressources en ligne :

[Motricité fine](#)

[Contrôle de la main](#)

[Manipulation dans la main](#)

[La motricité fine: les 4-5 ans](#)

**Communiquer  
avec nous**



[www.ctnsy.ca](http://www.ctnsy.ca)

[www.facebook.com/ChildrensTreatmentNetwork/](https://www.facebook.com/ChildrensTreatmentNetwork/)

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