

MOTRICITÉ FINE

Stratégie : Force de préhension et dextérité

Niveaux : Maternelle à la 4^e année

Objectif :

- Les petits muscles de la main, ainsi que les grands muscles de l'avant-bras, sont utilisés ensemble lorsqu'on fait les tâches de motricité fine.
- Les muscles de l'avant-bras fournissent la force et la stabilité, alors que les petits muscles intrinsèques de nos mains permettent des mouvements spécialisés et isolés.
- La dextérité du doigt réfère à l'habileté de coordonner les petits mouvements du doigt pour accomplir les tâches de motricité fine.
- La coordination des mouvements du doigt et la force globale est requise pendant une diversité des tâches quotidiennes, y compris les activités de soins personnels (manipulation des boutons et des fermetures) et les activités scolaires (tenir et manipuler un crayon, imprimer, colorer, utiliser les ciseaux).

Comment :

- Les enfants accomplissent quotidiennement une variété d'activités des articulations portantes, de pincage, de poussage et de tirage pour développer la force de préhension et la dextérité. Jouer avec les petits objets pour développer la dextérité est aussi recommandé.
- Les activités pourraient comprendre :
 - exercices des articulations portantes : marche animale, coups de pied d'âne, etc.
 - pâte à modeler : presser, rouler et pincer. Une activité amusante est de faire des « œufs » pour un nid d'oiseau. Jouer à la chasse aux trésors en cachant de petits objets (p. ex., boutons, perles) dans la pâte à modeler et demander aux enfants de les trouver
 - s'habiller tout seul : fermetures, boutons, boutons-pression, Velcro et boucles
 - faire de l'artisanat : activités de déchirage avec ruban ou papier, de collage, de laçage ou de perlage
 - corvées domestiques : mettre la table, vider le lave-vaisselle, faire de la pâtisserie, etc.
- Encourager les activités ou les jeux qui utilisent des petites pièces tels que les legos, les jeux de dames et les jeux de plateau.

Matériels :

- Pâte à modeler et pâte
- Lego et Duplo
- Velcro, fermetures et boutons
- Fournitures pour travaux d'artisanat : ruban, papier, colle, etc.
- Perles Popper et perles pony
- Fil et lacets et cartes à lacer
- Jouet *Potato Head*
- Articles de maison : éponges, pinces à linge, flacons pulvérisateurs, pinces à saisir, pinces à épiler, film à bulles, compte-gouttes oculaire ou poire à sauce, etc.

Exemple : cliquer sur l'image pour jouer la vidéo



Pratiques inclusives à considérer :

- Jouer est le travail des enfants et le jeu actif aidera à développer la force et la dextérité exigées pour les habiletés motrices fines quotidiennes.
- Soyez créatif et amusez-vous avec votre enfant. Consultez l'ergothérapeute de votre école pour d'autres excellentes idées.

Références et liens :

6 jeux pour renforcer les muscles de la main
<https://apprendreaeducer.fr/renforcer-main-enfants-motricite-fine/>

30 activités pour développer la motricité fine chez les enfants
<https://www.cabaneaidees.com/30-activites-pour-developper-la-motricite-fine-chez-les-enfants/>

Exercices pour améliorer la force dans les mains et la dextérité
<https://www.ottawaheart.ca/fr/hypothermie-th%C3%A9rapeutique/annexe-exercices-pour-am%C3%A9liorer-la-force-dans-les-mains-et-la-dext%C3%A9rit%C3%A9>