

# **GUIDE A L'USAGE DES** **PARENTS DANS LE** **CADRE DE LA** **MOTRICITE FINE**

## **Intention pédagogique**

La motricité fine représente un grand défi pour plusieurs de nos élèves. Leurs petits doigts ont besoin de force et de précision afin de réussir à réaliser les tâches proposées sans perdre trop d'énergie.

La motricité prépare votre enfant aux gestes de l'écriture : cela tonifie les mains, prépare votre enfant à tenir correctement son crayon, ...

Chaque jour votre rôle en tant que parent est important, il nous aide à mieux préparer votre enfant dans le geste de l'écriture, à le rendre plus autonome, à avoir confiance en lui et avoir une meilleure estime de soi...

Jouer, manger, s'habiller, découper, écrire... Ce sont toutes des activités quotidiennes mettant en vedette des habiletés de motricité fine. Malheureusement, plusieurs enfants éprouvent des lacunes à ces niveaux. Nos ergothérapeutes vous donnent des exemples et surtout, des idées pour améliorer la motricité fine chez les petits et plus grands.

#### **À observer chez les enfants d'âge préscolaire :**

- Difficulté à visser/dévisser des jeux
- Difficulté à manipuler des petits objets, les échappent souvent
- Préhension de petits objets avec tous les doigts de la main, sans être capable de dissocier le pouce, l'index et le majeur
- Difficulté à encastrier des morceaux de casse-tête

#### **À observer chez les enfants d'âge scolaire :**

- Manipulation de petits objets sans utiliser les pulpes des doigts (bouts des doigts)
- Ouverture ardue de contenants simples à ouvrir
- Difficulté à découper efficacement, utilisent un mouvement global de la main
- Prise du crayon difficile
- Tracés et coloriages difficiles, manquant de précision
- Verbalisation de douleurs aux mains dans les activités graphiques

#### **Pourquoi ces difficultés sont-elles présentes?**

Le manque de force des mains et de dissociation radio-ulnaire peuvent être en cause. Mais qu'est-ce que la dissociation radio-ulnaire? Il s'agit de la capacité des doigts à bouger de manière indépendante. Le côté radial correspond au pouce, index et majeur et le côté ulnaire correspond à l'annulaire et à l'auriculaire. Cette dissociation est utile lors de la manipulation/préhension d'objets et dans toutes les activités nécessitant de la précision. De son côté, la force des mains est nécessaire pour avoir une endurance suffisante à la tâche et pour, notamment, ouvrir des contenants. Ces habiletés sont essentielles pour bien fonctionner au quotidien.

**A chaque âge, une étape à ne pas négliger :**

## 2 ans à 2 1/2: motricité fine

### Comment l'aider à progresser?

Votre enfant a une personnalité unique qui se développera à son propre rythme. Mais vous pouvez contribuer à favoriser ce développement en mettant en pratique l'approche parentale Réconforter, jouer et enseigner. Cette approche a été conçue pour s'intégrer facilement à votre routine quotidienne. Adapté à l'âge actuel de votre enfant, le tableau ci-dessous vous donne des exemples de petits gestes bénéfiques au développement de sa motricité fine.

### Réconforter

Lorsque vous le félicitez des efforts qu'il fait pour dessiner et que vous décrivez les formes que vous voyez,	vous enfant sait que vous vous intéressez à ses créations et cela l'incite à dessiner davantage.
Lorsque vous lui donnez l'occasion de s' <u>habiller</u> seul, en l'aidant cependant à manipuler les boutons et les fermetures éclair,	vous enfant s'habille seul avec de plus en plus d'assurance, ce qui favorise le développement de sa motricité fine.
Lorsque vous jouez avec de la pâte à modeler en sa compagnie et que vous créez diverses formes ensemble,	vous enfant prend plaisir à pétrir, à pincer, à rouler, à lisser et à façonner la <u>pâte à modeler</u> . En explorant sa texture, il développe l'utilisation de ses doigts et des outils.

### Jouer

Lorsque vous créez, avec votre enfant, des colliers de perles, de pailles coupées ou de morceaux de papier troués,	vous enfant réussit de mieux en mieux à saisir les objets entre le pouce et l'index (en se servant de sa main comme d'une pince).
Lorsque vous lui donnez des pièces d'habillement (comme des chapeaux, des chaussures, des manteaux et des pantalons) pour qu'il joue à faire semblant,	vous enfant s'exerce à s'habiller tout en laissant courir son imagination.
Lorsque vous lui donnez beaucoup de fournitures d'artiste, comme des marqueurs, des crayons, de la peinture et des craies,	vous enfant apprend à s'en servir avec adresse à mesure qu'il gribouille et qu'il trace des lignes et des formes.

## Enseigner

Lorsque vous donnez à votre enfant des pinces et des objets qu'il doit trier et placer dans différentes assiettes,	votre enfant pratique les gestes qu'il devra faire pour couper des choses avec des ciseaux.
Lorsque vous lui donnez des « casse-tête » dont la taille, les couleurs et le nombre de pièces varient,	votre enfant apprend à agripper des objets avec plus d'adresse, à résoudre des problèmes et à terminer ce qu'il commence.
Lorsque vous l'incitez à vous aider à faire la cuisine en lui confiant des tâches simples, comme déchirer la laitue ou brasser des aliments à la <u>cuillère</u> ,	votre enfant constate qu'il peut se servir de ce qu'il sait faire pour aider les autres. Vous provoquez aussi des situations qui stimulent son sens du toucher et sa motricité fine.

## 3 à 4 ans: motricité fine

### Comment l'aider à progresser?

Votre enfant a une personnalité unique qui se développera à son propre rythme. Mais vous pouvez contribuer à favoriser ce développement en mettant en pratique l'approche parentale Réconforter, jouer et enseigner. Cette approche a été conçue pour s'intégrer facilement à votre routine quotidienne. Adapté à l'âge actuel de votre enfant, le tableau ci-dessous vous donne des exemples de petits gestes bénéfiques au développement de sa motricité fine.

### Réconforter

Lorsque vous l'encouragez à dessiner sa maison et toutes les personnes qui y vivent,	vous enfant se sent en sécurité et comprend la place qu'il occupe dans sa famille.
Lorsque vous le félicitez parce qu'il est de plus en plus capable de s'habiller et de se déshabiller seul,	vous enfant se sent compétent et est incité à exercer ces habiletés avec de moins en moins d'aide.
Lorsque vous lui donnez l'occasion de vous aider à mettre la table,	vous enfant se sent fier de pouvoir transporter des choses plus facilement et d'être responsable d'une tâche.

### Jouer

Lorsque vous donnez à votre enfant une boîte remplie de billes et de boutons qu'il peut <u>trier par couleur</u> ou par forme dans un carton d'oeufs,	vous enfant exerce sa motricité fine pour trier les différentes pièces selon leurs caractéristiques.
Lorsque vous mettez à la disposition de votre enfant du matériel d'art et de bricolage varié pour qu'il puisse dessiner, découper et coller,	vous enfant renforce sa capacité de prendre des objets entre le pouce et l'index tout en créant des dessins et des collages.
Lorsque vous offrez à votre enfant des poupées dont les vêtements sont munis de boutons, de fermetures éclair, de boutons-pression et de lacets,	vous enfant exerce les habiletés dont il a besoin pour s'habiller seul tout en jouant.

## Enseigner

Lorsque vous utilisez des panneaux perforés, des réglettes et d'autres pièces de construction pour explorer différents motifs, formes et séquences,	votre enfant peut créer concrètement des motifs et des formes, et il apprend à les nommer correctement.
Lorsque vous donnez à votre enfant plusieurs revues et de petits ciseaux pour qu'il y découpe ses images préférées en vue d'en faire des <u>collages</u> ,	votre enfant améliore sa capacité de prendre des décisions et il apprend à classer les images selon qu'il s'agit de personnes, d'animaux, d'aliments ou de véhicules, tout en améliorant ses habiletés de découpage.
Lorsque vous donnez à votre enfant un petit jeu de construction ou du matériel de dessin qui lui permettra d'exercer sa motricité fine,	votre enfant comprend qu'il peut se servir de ses mains pour exprimer ses pensées et ses idées en faisant des constructions et des dessins.

# 4 à 5 ans: motricité fine

## Comment l'aider à progresser?

Votre enfant a une personnalité unique qui se développera à son propre rythme. Mais vous pouvez contribuer à favoriser ce développement en mettant en pratique l'approche parentale Réconforter, jouer et enseigner. Cette approche a été conçue pour s'intégrer facilement à votre routine quotidienne. Adapté à l'âge actuel de votre enfant, le tableau ci-dessous vous donne des exemples de petits gestes bénéfiques au développement de sa motricité fine.

## Réconforter

Lorsque vous permettez à votre enfant de jouer avec des matières de texture variée, comme du sable et de l'eau, ainsi que des contenants, des tamis et des ustensiles de tailles différentes,	vous enfant prend plaisir à toucher les différentes textures, ce qui contribue au développement de son sens du toucher, tout en apprenant la notion de volume.
Lorsque vous faites de la <u>pâte à modeler</u> avec certaines épices (vanille ou menthe) et des colorants alimentaires,	vous enfant apprend à utiliser son <u>odorat</u> et à mélanger les couleurs en manipulant la pâte.

## Jouer

Lorsque vous mettez souvent des crayons et des craies à la disposition de votre enfant,	vous enfant s'exerce à colorer, à dessiner ou à écrire des chiffres et des lettres.
Lorsque vous offrez à votre enfant du matériel d'artiste et de bricolage varié, par exemple des boîtes, de la colle, des rubans, des tubes, du fil, des ciseaux ou du ruban adhésif, et le laissez faire ce qu'il veut,	vous enfant utilise son imagination, qui est à la base de sa capacité à résoudre des problèmes, et sa motricité fine pour faire ses propres créations.

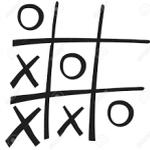
## Enseigner

Lorsque vous jouez à des jeux de table qui demandent de compter et de déplacer des pièces, par exemple le jeu de serpents et échelles,	vous enfant apprend à compter dans l'ordre, puis à l'envers, pour être le gagnant du jeu.
Lorsque vous écrivez le nom de votre enfant en formant chacune des lettres minuscules à l'aide de pointillés qu'il faut relier,	vous enfant apprend à reconnaître la forme des lettres et à les reproduire.

## 5 à 6 ans: la motricité fine

### Comment l'aider à progresser?

Votre enfant est unique et il se développe à son propre rythme. Il a ses forces et ses points à améliorer dont il est de plus en plus conscient. Vous pouvez favoriser le développement de sa motricité fine dans votre quotidien par ces gestes simples :

Lorsque vous lui offrez du matériel (crayons, papier) pour l'inciter à dessiner,	vous enfant développe la précision des mouvements de sa main et sa coordination oeil-main.
Lorsque vous lui donnez de petits défis quand vient le temps de s'habiller, comme de boutonner au moins la moitié des boutons de sa veste,	vous enfant acquiert la précision de ses mouvements et développe également son autonomie.
Lorsque vous lui montrez comment vous lacez vos propres chaussures,	vous enfant a un modèle qu'il peut reproduire avec plus de facilité.
Lorsque vous jouez à tic-tac-toe avec votre enfant, 	il développe sa capacité à utiliser le crayon, en plus d'expérimenter des stratégies de jeu.
Lorsque vous lui demandez de vous aider à faire la liste d'épicerie en découpant les images des aliments dans une circulaire,	vous enfant pratique la précision de ses mouvements de découpage et sent qu'il s'implique dans la vie de famille.
Lorsque vous lui demandez de vous aider à couper des aliments ou d'étendre de la confiture sur une rôtie à l'aide d'un couteau à bout rond,	vous enfant développe sa dextérité avec des objets du quotidien.
Lorsque vous l'encouragez à utiliser des outils en jouet comme un marteau ou une scie, ou vous lui demandez de coiffer sa poupée,	vous enfant se pratique à utiliser ses deux mains en même temps et développe sa main qui sera la plus forte (droitier ou gaucher).

## **Conseils :**

L'usage des tablettes et des écrans gênent le développement de la motricité fine... Ce sont certes des objets modernes qui apportent d'autres connaissances mais qui limitent votre enfant dans l'amélioration de sa dextérité, la gestion spatiale, sa latéralisation

**Utiliser des objets, des jeux, etc... pour créer, manipuler, inventer, jouer,...**

### **Pleins d'idées pour développer la motricité fine :**

1. Il existe une grande variété de balles à manipuler et à écraser avec la main et entre les doigts : Rep Putty, balles anti-stress, exercices pour les doigts, etc.
2. Faire une grosse boule de pâte à modeler, la garder dans la main et l'écraser simultanément avec tous les doigts.
3. Tordre des éponges à une main ou à deux mains.
4. Faire avancer des boules de ouates en les soufflant avec une poire à jus, pompée avec les doigts.
5. Prendre des objets de toutes sortes avec des pinces de grosseurs variées.
6. Effectuer des coloriages circulaires, de petits espaces, avec des crayons étroits
7. Faire de petites boulettes de papier de doigts en utilisant une seule main.
8. Tracer des spirales ayant le plus petit diamètre possible.
9. Faire des gestes avec les doigts à imiter, tout en tentant de faire bouger seulement 1-2 doigts à la fois.
10. Des jeux à imaginer qui feront que les mains seront en action

**Amusez-vous!!**