

La motricité fine au quotidien

Des idées à intégrer à la routine, sans matériel spécialisé.

Les mains se développent dans l'action, à travers les gestes ordinaires de la journée. Il n'est pas nécessaire de prévoir une période d'exercices : les occasions se trouvent déjà dans votre routine. Choisissez une ou deux idées à la fois et laissez à votre enfant le temps de faire par lui-même, même si le résultat demande un peu plus de temps.

1 Dans la cuisine

Pendant la préparation des repas, de la boîte à lunch ou des collations.

- Peler une clémentine, écosser des petits pois ou effeuiller de la laitue.
- Tartiner du beurre d'arachide ou de la confiture avec un couteau à bout rond.
- Casser un œuf, brasser une préparation, verser du liquide dans un petit contenant.
- Ouvrir et refermer les contenants, visser et dévisser les bouchons.
- Presser un citron, écraser des bananes à la fourchette, saupoudrer de la farine.
- Utiliser des pinces à salade pour servir chacun sa portion.

2 À l'habillage et aux soins personnels

Le matin et au retour de l'école, en prévoyant quelques minutes de plus à la routine.

- Attacher ses boutons, sa fermeture éclair, ses boutons-pression et ses lacets.
- Presser le tube de dentifrice et visser le bouchon.
- Ouvrir les emballages de sa boîte à lunch sans aide.
- Faire une tresse ou une queue de cheval, à soi-même ou sur une poupée.
- Enfiler ses mitaines en plaçant chaque doigt au bon endroit.

3

En aidant à la maison

Pendant les tâches familiales, en confiant à votre enfant une responsabilité bien à lui.

- Suspendre des vêtements avec des épingles à linge.
- Essorer une éponge ou une débarbouillette.
- Vaporiser de l'eau sur les plantes ou sur une vitre à nettoyer.
- Trier les ustensiles, les pièces de monnaie ou les boutons dans des contenants.
- Déchirer du papier pour le recyclage, froisser des boules de papier journal.

4

Pendant les temps libres

Lors des moments de jeu, avec ce que vous avez déjà à la maison.

- Modeler de la pâte à modeler maison : rouler, pincer, aplatir, cacher des objets à retrouver.
- Enfiler des macaronis, des céréales en anneaux ou des perles sur une ficelle.
- Jouer aux cartes en tenant l'éventail d'une seule main.
- Construire avec des blocs, des attaches à pain ou des cure-dents et des guimauves.
- Faire des bricolages simples : déchirer, coller, plier, découper.
- Écrire ou dessiner avec le doigt dans de la farine, du sable ou de la buée.

Suggestions aux parents

Privilégiez les petits outils : un crayon court, une craie brisée ou un bâtonnet oblige naturellement l'enfant à utiliser le bout de ses doigts plutôt que toute sa main. Une surface verticale, comme une feuille fixée au mur ou un tableau, sollicite aussi le poignet et l'épaule, qui soutiennent la précision des doigts.

Visez la régularité plutôt que la durée. Quelques minutes chaque jour, intégrées à une activité qui a du sens pour votre enfant, sont plus profitables qu'une longue séance d'exercices. L'activité doit rester agréable : si elle devient une source de tension, offrez votre aide et reprenez plus tard.

Résistez à la tentation de terminer la tâche à sa place. Ajustez plutôt le niveau de difficulté, en préparant par exemple la première étape et en laissant votre enfant compléter la suite. La réussite entretient sa motivation à essayer de nouveau.