

Fiche n° 1

THEME : LA GYM DES DOIGTS **Délier les doigts pour mieux écrire**

Pourquoi cette activité ?

Beaucoup d'enfants rencontrant des soucis graphiques ont de grosses difficultés pour bouger leurs doigts. Grâce à des exercices de motricité fine faciles à réaliser, les enfants vont tonifier les muscles de la main et des doigts. Ces petits exercices quotidiens contribueront à l'aisance et à la qualité du geste graphique.

Objectifs

- développer sa motricité fine, de manière ludique
- percevoir, ressentir les muscles et mouvements de ses doigts
- améliorer sa coordination
- favoriser la concentration, la précision, le rythme et la souplesse
- adapter son tonus, sa pression à l'activité
- apprendre le nom des doigts

Organisation

Participants : assis aux bancs si nous sommes dans l'espace-classe, mais facilement réalisables en tout lieu. L'essentiel est que les enfants soient en position d'écrire (position assise, pieds à plat au sol...)

Matériel : par enfant, une petite balle et une paire de castagnettes

Progression : Dès la maternelle et jusqu'à 12 ans

Fréquence : la régularité est essentielle pour obtenir des résultats. Effectuer 3 activités au choix tous les jours durant un mois, cela prendra 5 à 10 minutes par jour. Cela peut consister par exemple une chouette introduction aux séances d'écriture.

- Activité 1 : Le piano

La main dominante à plat sur le bureau, on soulève tour à tour et le plus haut possible le pouce , l'index... jusqu'à l'auriculaire (12345). Même chose dans l'autre sens (54321).

On peut ensuite travailler l'autre main, et enfin les 2 mains simultanément.
Pour compliquer, on peut changer l'ordre de levée des doigts (31254...).

Variante : le piano debout : faire le même exercice à main levée, avec seulement le bout des doigts qui touche la table.

– **Activité 2 : Les griffes du chat**

Les deux mains à plat sur le bureau. On ramène les doigts doucement et en même temps pour former un poing serré, puis on retend les doigts pour revenir à la position initiale. Garder les poignets posés sur la table pendant l'exercice.

A faire 3 à 5 fois

– **Activité 3 : Les pichenettes**

Placer le bout de l'index derrière le pouce et exercer une pression pour donner un coup léger du bout du doigt.

A faire avec tous les doigts.

D'abord la main dominante, puis l'autre, puis les 2 simultanément.

– **Activité 4 : La petite balle**

Faire rouler une petite balle sous la main. Commencer par la faire rouler sous la paume, ensuite, la faire rouler jusqu'au bout de chaque doigt. Entre chaque doigt, bien ramener la balle sous la paume.

On peut faire le même exercice ensuite de la main non-dominante.

Pour aller plus loin, on peut

- faire l'exercice des deux mains simultanément
- faire rouler la balle sous une main et de l'autre, soulever le doigt touchant la balle.

– **Activité 5 : La prière**

Presser les mains jointes l'une contre l'autre, et appuyer de toutes ses forces, puis relâcher la pression.

A répéter 3 ou 4 fois.

– **Activité 6 : La petite boule**

Les mains jointes l'une contre l'autre, les écarter doucement tout en laissant le bout des doigts en contact. Ecarter les mains jusqu'à former une petite boule, revenir à la position initiale.

A répéter 3 ou 4 fois.

– **Activité 7 : Le massage**

Tirer sur ses doigts, l'un après l'autre, puis les masser individuellement.

– **Activité 8 : La marche des doigts**

On pose le bout de l'index et du majeur sur la table. On « marche » en les posant un par un sur la table en avançant. Aller ensuite en marche arrière.

D'abord la main dominante, puis l'autre, puis les 2 simultanément.

– **Activité 9 : Les castagnettes**

Taper les castagnettes avec chaque doigt, tour à tour.

D'abord la main dominante, puis l'autre, puis les 2 simultanément.

– **Activité 10 : Les bisous**

Toucher du pouce chaque doigt (pouce/index, pouce/majeur, pouce/annulaire, pouce/auriculaire).

D'abord la main dominante, puis l'autre, puis les 2 simultanément.