

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet de la semaine : Motricité Fine

Lors de ses premières années au primaire, l'enfant passe beaucoup de temps sur des activités qui impliquent l'utilisation de ses mains et de ses doigts. Que ça soit pour apprendre, jouer ou faire des activités de la vie quotidienne (p. ex. s'habiller, manger, aller à la toilette), ses activités développent la force et l'endurance de petits muscles de la main, consolident les plans moteurs, améliorent la dissociation des membres supérieurs, développent les arches dans les mains et affinent la coordination afin d'utiliser une préhension ou pince appropriée à la tâche.



Avoir une bonne motricité fine est un atout à l'école.

Les 7 composantes de la motricité fine (En ordre selon le développement typique)

• **L'approche** – Extension du bras dans la direction de l'objet et la préparation de la main pour prendre l'objet.

• **La préhension** – Façon dont la main va prendre l'objet.

• **Le transport** – Capacité de retenir un objet dans la main pendant un mouvement.

• **Le relâchement volontaire** – Capacité de faire l'extension des doigts à un moment et endroit précis pour relâcher un objet.

• **Manipulation dans la main** – Capacité de déplacer un objet dans la main.

• **Les habiletés bimanuelles** – Coordination des deux mains.

• **L'utilisation des outils** – Utilisation d'un outil pour accomplir une autre tâche (p. ex. ciseaux, crayon, cuillère...)

En connaissant mieux la motricité fine, on va pouvoir faire des observations sur ce qui limite l'enfant afin de trouver des activités pour l'aider à développer ses capacités.



Pour plus d'information sur les 7 composantes de la motricité fine, visionner le vidéo YouTube de Josiane Caron Santha
<https://www.youtube.com/watch?v=MCN3R5VLhnY&t=1s>

Voici des exemples d'activités pour développer la motricité fine chez les enfants.
Amusez-vous !

Pâte à modeler : Il y a une infinité de choses que l'enfant peut faire avec la pâte à modeler pour développer les muscles de leurs mains et doigts. L'enfant peut créer des animaux/caricatures en ajoutant des cure-dents, des billes ou autres objets à la pâte à modeler. L'enfant peut former des lettres ou des nombres, couper la pâte à modeler avec des ciseaux ou rouler de petits morceaux entre ses doigts. On peut aussi cacher de petits objets dans la pâte à modeler pour que l'enfant les retrouve.

Pâte à modeler faite à la maison: <https://www.750g.com/comment-faire-de-la-pate-a-modeler-r200172.htm>



Pincettes : Les pincettes à linge, les pince-notes et les pincettes de cuisine sont d'excellents outils pour développer les petits muscles des mains. L'enfant peut ramasser et déplacer de petits objets (p. ex. céréales, cubes, boules de coton) dans des contenants. On peut ajouter une composante numérique ou alphabétique à l'activité en déplaçant des lettres ou numéros à un endroit désigné. On peut aussi ajouter une histoire à l'activité pour la rendre plus intéressante à l'enfant (p. ex. l'enfant doit déplacer tous les objets dans un montant de temps déterminé pour sauver un animal/caricature).



Poire à sauce : L'enfant peut transporter un liquide ou pousser un objet léger avec l'air qui sort de la poire à sauce. Il peut même jouer un jeu de hockey, soccer ou autre en ajoutant des filets. L'enfant peut aussi peindre avec la poire à sauce.



Peinture : La peinture à doigt ou avec un coton-tige (Q-tip) sur un morceau de papier, carton ou autres surfaces est aussi une activité amusante. Essaie d'utiliser du pudding ou de la crème à raser pour donner un changement à l'activité et une composante sensorielle.



Ciseaux : Fournir du papier de construction avec une variété de lignes et formes. Inspirer vous du temps de l'année pour des bricolages.

Autres :

- Cacher des objets dans un sac et demander à l'enfant d'essayer d'identifier l'objet au toucher.
- Enfiler des billes, céréales, pâte à modeler ou autres items de la maison sur un lacet, morceau de corde, cure-dents ou spaghetti. L'enfant peut créer des suites, ou placer un nombre désigné sur chaque corde.
- Placer des pièces monétaires sur la surface de la table. Demander à l'enfant de ramasser les pièces une à la fois en utilisant seulement une main. On peut ensuite demander à l'enfant de déposer une pièce spécifique à la fois (p.ex. pièce de dix cents).



Pour plus de renseignements sur la motricité fine et exemples d'activités, référé vous à ;

- <https://sosprof.ca/motricite-fine-enfants-4-5-ans/>
- <https://www.theottoolbox.com/fine-motor-skills/>
- Pinterest – sous Motricité Fine.

Référence :

Caron Santha, Josiane (2018). La motricité fine en pédiatrie: Compétences Cliniques pour Ergothérapeutes Volet 1 (Compétences théoriques, évaluatives et d'analyse). Formation continue en ligne. www.josianecaronsantha.com

Coulombre, Julie. Les habiletés préparatoires à l'écriture. Consortium pour les élèves de nord de l'Ontario (CÉNO).

Partnering for Change Team, CanChild (2013). PrePrinting and Fine Motor Skills – Lunch & Learn. *McMaster University*.
<https://www.canchild.ca/>

Activité de la semaine

Dance des Émojis

Reproduire les émojis avec les mains avec de la musique rythmée! Ceci aidera à développer la dissociation des doigts. Amusez-vous!

*Attention, le rythme est très rapide, mais vous pouvez adapter en décomposant. Vous pouvez aussi choisir n'importe quelle musique que votre enfant aime. Plus la musique a du rythme, plus l'activité est amusante!

Défi 1 – Alors on Danse par Stromae

- <https://www.youtube.com/watch?v=WTqppyJXd3k>



Défi 2 – Papaoutai par Stromae

- <https://www.youtube.com/watch?v=Wxk727oNaG4>



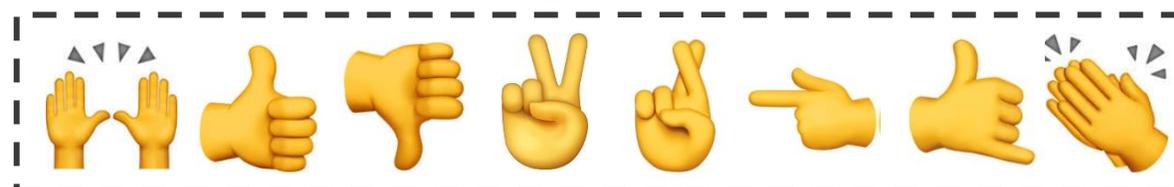
Défi 3 – Sur ma route par Black M

- <https://www.youtube.com/watch?v=29-alcoQ2Zk>



Défi 4 – Animals par Martin Garrix

- https://www.youtube.com/watch?v=3_aqe6CNa8w



Commencer avec **une seule main**. Pour ajouter à l'activité, demander à l'enfant de faire le défi avec les **deux mains en même temps**. Si cela est trop facile, demander à l'enfant de faire **2 défis en même temps** (p. ex. Défi 1 avec la main gauche et Défi 2 avec la main droite).