



# FICHE PARENT No 17



## LA MOTRICITÉ FINE

La motricité fine « vise à développer les mouvements fins qui permettent un meilleur contrôle [et] une meilleure coordination des doigts, des mains et des yeux. Les exercices de motricité fine sont essentiels pour l'apprentissage de l'écriture.

Pour aider votre enfant, il est important de lui faire des exercices de préhension (ex. : tenir un crayon), de manipulation et d'expression créatrice. »<sup>1</sup>

### « Comment favoriser le développement de la motricité fine? »

1. Mettre à la disposition des enfants de petits objets à manipuler (ex. : petites figurines, coquillages, etc.)
2. Les encourager à essayer avant de demander de l'aide.
3. Mettre à leur disposition divers jeux de construction et divers outils (ex. : tournevis, petit marteau, etc.)
4. Proposer aux enfants :
  - a. de lacer et d'attacher (dès 2 ans);
  - b. de visser et de dévisser (dès 2 ans);
  - c. de remplir, de vider, de creuser, d'empiler et d'enfiler;
  - d. de fermer et d'ouvrir divers contenants;
  - e. de copier leur nom (dès 4 ans);
  - f. de dessiner, de peindre, de modeler, de coller, de plier et d'assembler (dès 2 ans);
  - g. de coudre, de tisser, de pyrograver et de clouer (dès 5 ans). »<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Référence : « Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de 2 ans », par Louise Doyon

<sup>2</sup>Référence : « L'activité-projet, le développement global en action », par Danièle Pelletier

## « Voici des activités amusantes qui peuvent aider votre enfant à développer sa motricité fine :

- Découper un dessin affiché au mur sur du papier de soie ou n'importe quelle peinture à faire sur une feuille au mur.



- Découper des flocons de neige dans du papier plié, utiliser une poinçonneuse.
- Écraser avec les mains une éponge mouillée.
- Faire de la peinture en utilisant un compte-gouttes.
- Faire le jeu de brouette : pendant que vous lui maintenez les chevilles, il marchera sur les mains, bras tendus, les enfants adorent!
- Brasser des dés et les lancer d'une seule main.



- Mélanger une pâte à muffin, tartiner une tranche de pain, trier et plier des vêtements, préparer un goûter composé de petites bouchées qu'on prend avec un cure-dent en se servant du pouce et de l'index, faire des nœuds et vaporiser des plantes.
- Manipuler des petites pièces de jeux de construction, tout en assurant la sécurité de votre enfant. »<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Référence : Magazine « Enfants Québec », avril 2005, article : « Des mains de magicien ».