



Jeux délirants pour délier les doigts

Gracieuseté du CREDE

C'est un secret de polichinelle : l'été, les enfants écrivent peu. Par conséquent, lorsque vient la rentrée scolaire, ils ont bien souvent les doigts un peu «rouillés». Un petit entraînement s'avère donc nécessaire pour les remettre en forme !!!

Effectivement, pour développer une écriture fluide et efficace, il faut réussir à obtenir une bonne mobilité des doigts. Autrement, ce sont les articulations proximales qui sont sollicitées (poignet, coude) et donc, plus de muscles que nécessaire, ce qui peut occasionner une plus grande fatigue et rendre ardu l'obtention d'une précision adéquate à l'écriture.

Ainsi, histoire de bien réveiller et réentraîner les doigts qui ont fait relâche pendant la période estivale, voici quelques petits exercices délirants pour délier les doigts de vos élèves ! Il peut être judicieux de prendre 2 minutes pour leur en proposer un à faire avant une tâche papier/crayon. Suggestion : déterminez le «jeu du jour» et réinvestissez-le à plusieurs reprises dans la journée !

Jeux avec le crayon

L'hélicoptère : faire tourner le crayon entre le pouce, l'index et le majeur, en gardant les 4^e et 5^e doigts fléchis dans la main (au besoin, faire tenir un petit objet dans la paume de la main avec ceux-ci). Tourner d'un sens, puis de l'autre. Essayer les yeux fermés.

La chenille : prendre le crayon avec une prise tripode (à 3 doigts) et avancer les doigts vers la mine, puis, les reculer vers l'efface, comme une chenille qui se déplacerait sur sa branche.

Les spirales : faire une spirale sur une feuille en ne faisant bouger que les doigts. Le poignet demeure fixe. Partir d'un point et tourner autour de ce dernier jusqu'à ce que le poignet soit sollicité.



Le tracé perpétuel (pour ceux qui écrivent en cursif). Choisir une lettre (ex : g), la tracer puis la relier au point de départ de sorte de pouvoir recommencer le tracé sans fin. Retracer ainsi sans arrêt 10 fois en repassant toujours par-dessus le tracé initial.



Psitt! Certains enfants sont crispés sur leur crayon et ont du mal à développer une bonne mobilité de leurs doigts en lien avec des difficultés qui peuvent venir de plus haut, comme, par exemple, une instabilité aux épaules. Une évaluation en ergothérapie pour mieux cerner l'origine des difficultés calligraphiques et ainsi apporter l'aide appropriée peut s'avérer pertinente et salutaire. Renseignez-vous ! On est là pour ça !

Vous avez un ou des enfants en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler **418-623-0640** ou nous écrire **crede@bellnet.ca**, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4. **Visitez notre site internet : www.crede.ca**