

# S O M M A I R E

## Thème du chantier : la motricité fine en maternelle

*Coordonnateur* : DELIVERT Marlène

La motricité fine vise à développer les mouvements qui permettent une meilleure coordination des doigts, des mains, des yeux, ... Les exercices sont essentiels pour l'apprentissage de l'écriture...

### PROBLEMATIQUE

Comment parvenir à une maîtrise du geste et une bonne préhension de l'outil en fin de cycle 1 ?

La motricité fine en maternelle (regard théorique)	
En guise d'introduction	page 2
La motricité au fil des âges	page 3
La maîtrise du geste par palier de cycle	page 4
Des préalables pour un bon apprentissage	page 5
Quelques pistes pour la pratique	page 6
La diversification des activités de la motricité fine	page 7
La gymnastique de la main et des doigts	page 9
La motricité fine et les arts plastiques	???

## **En guise d'introduction**

La motricité se divise en deux grandes catégories.

- La motricité globale concerne les mouvements sollicitant les grandes masses musculaires que l'on retrouve dans des activités telles que ramper, marcher, courir, sauter, lancer ou attraper un objet ...

- La motricité fine fait référence aux mouvements liés aux petits muscles ceux des doigts et des mains rencontrés dans des activités comme boutonner un vêtement, lacer un soulier, dessiner, écrire, jouer d'un instrument...

Motricité fine et motricité globale sont complémentaires bien que les mouvements se développent un peu séparément mais en s'influençant mutuellement.

Les deux contribuent au développement harmonieux de l'enfant.

## LA MOTRICITE AU FIL DES ÂGES

De 0 à 2 ans	De 2 à 4 ans environ	Après 4 ans
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motricité fine : manipulation du hochet</li> <li>-Disponibilité de l'enfant pour des activités sollicitant sa motricité globale</li> <li>- Période propice au développement de la posture (s'asseoir, se lever...)</li> <li>- Exploration libre et spontanée de l'enfant avec provocation et stimulation de l'adulte de façon ludique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motricité globale : oui</li> <li>-Disponibilité de l'enfant pour les activités liées à la motricité fine (manipulation d'objets de plus en plus petits)</li> <li>-Possibilité est laissée à l'enfant de s'exercer librement pour le plaisir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disponibilité de l'enfant pour les deux formes de motricité, globale et fine, et également pour les exercices répétés afin d'atteindre des objectifs précis</li> </ul>

Le développement de la motricité exerce une grande influence sur l'enfant.

Il contribue notamment à son **autonomie** dans les activités quotidiennes, à sa **socialisation** (participation aux jeux avec d'autres amis), à sa **confiance en soi** (acquisition de l'habileté), au **développement de sa santé** (participation aux activités physiques) et à **sa préparation à la vie scolaire** (maîtrise des notions d'espace et de temps, préalables importants entre autres pour la lecture, l'écriture et les mathématiques).

C'est la motricité fine qui préside au geste de tracer et aussi au geste d'écrire.

## LA MAITRISE DU GESTE PAR PALIER DE CYCLE

De 1 à 3 ans	De 3 à 4 ans	De 4 à 5 ans	De 5 à 6 ans
<p>Le déplacement du scripteur laisse une trace.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mouvements impulsifs et non contrôlés, trajectoire fortuite.</li> <li>- tenue du crayon pleine main</li> <li>-absence de dominance manuelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Réalisation du mouvement à partir de l'avant-bras en pliant le poignet.</li> <li>-possibilité de suivre un tracé</li> <li>-Réalisation de traits, de courbes, de lignes brisées, de boucles mêlées, de cercles...</li> <li>-Répétition du mouvement</li> </ul> <p>L'amplitude du mouvement est favorisée en motricité globale avec des objets à manipuler puis avec un outil scripteur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habileté du geste</li> <li>– Spécialisation des doigts (pouce/index/majeur) pour la réalisation des tracés</li> <li>-Début d'opposition du pouce par rapport aux autres doigts</li> <li>-Réalisation du mouvement à partir du poignet avec appui fixe au niveau de l'avant-bras</li> <li>-Maîtrise de l'axe directionnel</li> <li>-Phase de la copie du modèle plus ou moins fidèle</li> </ul> <p>La coordination oculo-manuelle commence à s'affirmer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Liberté et souplesse du mouvement plus orientées pour entrer dans le contrôle de la trace.</li> <li>- Rigidité au niveau de la tenue de l'outil.</li> <li>- Possibilité d'effectuer des tracés par mouvement proximal et distal.</li> <li>-Coordination des mouvements (proximal et distal) favorisant une meilleure qualité de l'appui.</li> <li>- Phase de copie d'un modèle</li> </ul>

Par des exercices appropriés mais toujours fonctionnels et inscrits dans des activités significatives, l'enfant améliore la sûreté de ses gestes, apprend à mobiliser plus finement sa main, à mieux tenir les divers instruments scripteurs et à explorer les contraintes des différents supports.

## DES PREALABLES POUR UN BON APPRENTISSAGE

La posture	Les exercices moteurs	La tenue de l'outil
<p>Exigence sur la position du corps et de la main</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tronc tonique, dos droit, buste légèrement incliné vers l'avant va libérer le bras ; pieds reposant sur le sol ; la main en appui sur le bord cubital va permettre le balayage de l'avant-bras sur la feuille.</li> <li>-Nécessité d'un mobilier adapté pour éviter de lever et d'écarter les bras pour écrire.</li> <li>-L'éducation à la posture s'avère aussi d'une grande importance.</li> <li>2 / 3 ans : posture assise difficile à tenir – l'enfant est peu conscient de sa musculature dorsale</li> <li>3 / 4 ans : besoin de bouger, variation de la posture, multiplication des appuis et libération des chaînes musculaires trop sollicitées.</li> <li>4 / 6 ans : la posture assise visera la prise de conscience de l'appui sur le bassin et</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Nécessité d'une véritable éducation des mains et des doigts...</li> <li>Prise de conscience des articulations</li> <li>-Mobilisation de l'épaule, du coude, du poignet</li> <li>* Exercices manuels et gestuels :</li> <li>-Jeux de mains, de doigts, pianotage</li> <li>-exercices rythmés ; frappés successifs des doigts, mouvements et opposition des doigts (utilisation de la pince)</li> <li>Les manipulations libres aux coins de jeux pour la rotation du poignet (visser, dévisser, remplir, vider ...).</li> <li>- travail, de la terre pour développer la musculature de la main et l'usage de la tranche de la main - la peinture pour la mobilisation du poignet</li> <li>* Expression corporelle : qualité,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un apprentissage nécessaire parmi d'autres</li> <li>-Index : organe scripteur par excellence très innervé et très mobile</li> <li>-Pouce : peut s'opposer aux autres doigts pour former la pince du fait de son éloignement et de sa capacité de rotation</li> <li>- Pouce et majeur pincent entre le gras du pouce et le côté de majeur (dernière phalange). L'annulaire est dans la même position, la tranche de la main et l'auriculaire servent d'appui. L'index guide le crayon. La main précède la trace</li> <li>Pour le gaucher : contrôle par l'œil moins facile, la main suit la trace –</li> <li>Attention à la position du corps et à l'écartement du coude gauche et à la position du support par rapport à l'axe du corps</li> <li>Quand l'enfant saisit une feuille et un feutre, importance d'une présence pour guider ses gestes mais aussi la main et</li> </ul>

<p>au contrôle du tonus dorsal avant même l'utilisation d'un scripteur. Il existe une diversité de jeux pour éduquer à la posture. A titre d'exemple en motricité : assis par terre avec appui du dos sur le mur, pousser le mur. A deux, assis dos à dos, se balancer... ainsi que tous les jeux avec petit matériel nécessitant une position d'équilibre et un travail moteur des bras et des mains.</p>	<p> finesse et amplitude des gestes dans diverses positions de la main. ... * Affinement du geste vers la précision : modelage, encastrement, enfilage, déchirage, déchiquetage, collage, découpage, tissage, couture, vannerie, jeu d'ombre, marionnettes, ombres chinoises...</p>	<p>l'avant-bras dans une posture confortable. Apprendre à tenir un crayon, c'est donner à l'enfant la liberté de se concentrer à l'avenir sur ce qu'il écrit.</p>
--	---	---

« Graphier » fait intervenir l'ensemble du corps. L'apprentissage de l'écriture doit être précédé d'une éducation psychomotrice commencée dès la section de Petits et poursuivie avec régularité sans exigences excessives. Le déplacement du bras donne l'aspect cursif. La main et le mouvement des doigts donnent l'aspect calligraphique.

### Quelques pistes pour la pratique

La motricité fine concerne la capacité à manier et manipuler des objets en utilisant la main, les doigts.  
 Elle vise, en premier lieu, toute une éducation de la main trop souvent escamotée et de façon globale celle des membres supérieurs.  
 Sans prétention, en voilà quelques pistes.

### LA DIVERFIFICATION DES ACTIVITES DE LA MOTRICITE FINE

<b>Activités multiples autour des mouvements mécaniques de base</b>	<b>Activités d'expression corporelle</b>	<b>Education et Travail de la main Mouvements d'éducation gestuelle</b>	<b>Activité psychomotrice</b>
<p>*Principe de <b>l'encastrement</b> en veillant à la bonne position des doigts avec usage correct des termes et des verbes d'action (enlever, retourner, faire pivoter, le bon sens, changer de place ou de trous).                      *Principe de <b>l'enfilage</b> (emploi des termes justes : une à une, passer d'une main à l'autre ; les épaules ne doivent pas accompagner le geste)                      La coordination main-œil s'appuie entre autre sur ces</p>	<p>*Adoption des attitudes avec le corps (mains durs, la poupée de chiffon...)                      * Recherche du geste approprié ou du mouvement se rapportant à un dessin ou des jeux d'imitation (la clé qu'on tourne, la cloche qui tinte, le robinet qu'on ouvre, imiter la scie, le joueur de flûte, les essuie-glaces, le bec du canard, le vissage et le dévissage d'un bouchon...).</p>	<p>* Exercices mettant en évidence l'Indépendance bras main et des doigts                      *Activités de mobilisation des doigts                      *Jeux de préhension et de pression                      *Education de la pression douce                      * Amélioration du geste fin                      *Exercices de dextérité*                      Situation d'exercices : type manipulation fine avec ou sans matériel (frapper doucement le doigt sur la table).</p>	<p>La motricité globale intervient dans cette Education à travers :                      * Le schéma corporel : l'aisance corporelle facilite la situation des membres les uns par rapport aux autres et la transposition des découvertes.                      * L'orientation spatio-corporelle                      Les positions possibles pouvant être prises par les parties du corps.                      L'enfant jonglera avec toutes</p>

<p>activités.</p> <p><b>*Expérience sensorielle</b> : tenir des matières entre les mains (riz, pâtes, cailloux, feuilles) en ouvrant et fermant les mains, en faisant couler, en se les frottant.</p> <p>-Utilisation de la colle</p> <p>* Activité de décontraction et de musculation de la main (apprendre à les laver)</p> <p>* Travail du papier froissé, déchiré (technique du déchirage)</p> <p>*Gymnastique de la main et des doigts (voir page suivante).</p>	<p>* Exécution des gestes : dessiner des ronds, des traits, dans l'air, jouer du piano, bouger les doigts au rythme du métronome...</p> <p>*Réaction à un signal visuel (exemple un symbole), sonore (maracas), verbal.</p> <p>* Tous les jeux du type pigeon-vole avec des gestes possibles (mains sur la tête, paumes vers le haut)</p> <p>* les jeux de tresse</p> <p>* Observation de gestes sans matériel : croiser le bras,, saisir une main avec l'autre , mettre le coude sur la table, battre les cartes et le couper en deux, former une boule de papier...</p>	<p>* Détente et Relaxation Segmentaire</p> <p>- <u>de l'épaule</u> : le placer en avant, en arrière, le lever ; faire rouler l'épaule</p> <p>- <u>du bras tout entier en station assise</u> : pendre le bras, le balancer lentement sur le côté - Immobile, yeux fermés penser au bras qui est tout mou.</p> <p>- <u>de l'avant-bras et du poignet</u> : coude sur la table, bras levé ; laisser retomber lourdement l'avant-bras.</p> <p>- <u>de la main</u> : serrer la balle dans la main puis relâcher</p> <p>* souplesse du geste par les grands tracés dans l'espace avec le bras et la main dans l'air ou sur un support.</p>	<p>ses possibilités corporelles en prévoyant et en adoptant des mouvements et en exprimant avec son corps : action, sentiment, émotion.</p> <p>*la latéralité : dominance naturelle établie au niveau des membres inférieurs et supérieurs.</p> <p>* la connaissance droite/gauche abordée.</p> <p>* la structuration spatiale : pouvoir de se situer et situer les objets entre eux.</p> <p>*l'orientation temporelle : capacité de se situer en fonction de divers critères.</p>
---	---	--	--



## GYMNASTIQUE DE LA MAIN ET DES DOIGTS

Voici quelques exemples d'activités possibles

§ Fermer et ouvrir les mains en tirant sur les doigts

§ Fermer et ouvrir les mains en alternant une main fermée, une main ouverte

§ Les mains tapent à plat sur la table, puis à la verticale pouce levé, puis même mouvement en alternance.

§ Taper chaque doigt sur le bord de la table, puis les deux pouces en même temps, puis les deux index.

§ Ecarter les doigts au maximum sur le rebord de la table.

§ Dessiner des lunettes en faisant des ronds pouce index, pouce majeur en ouvrant les mains après chaque lunette.

§ Faire travailler des gestes utiles (manger sa soupe) ou des signes connus de tous (non, au, revoir ...)

La gestuelle des doigts et des mains constitue un véritable langage. Il y a des gestes conscients (applaudir, claquer les doigts, se rouler les pouces) et d'autres inconscients (serrer les poings, visage dans la main ...).

Beaucoup de gestes sont universels et leur signification est le plus souvent culturelle.

Il est indispensable de poser les bases motrices avant d'apprendre à l'enfant à maîtriser le crayon (mobilisation de l'épaule, du poignet, des doigts puis individuellement).

*La main est un moyen d'expression quand elle complète la parole.*

