

**Qu'est-ce que le contrôle de la main?**

- Le contrôle de la main est la capacité d'utiliser en coordination chacun des doigts de la main ainsi que toute la main.
- C'est la capacité de bouger les doigts avec précision, d'utiliser des ustensiles et des outils et de manipuler de petits objets sans les échapper.

**Pourquoi s'exercer à contrôler la main?**

- Pour développer la force et le contrôle moteur dans chacun des doigts et dans toute la main.
- Pour développer le placement efficace des doigts chez l'enfant afin qu'il puisse effectuer les mouvements très précis requis dans de nombreuses tâches de motricité fine (découper, gérer des fermetures de vêtement, etc.).

**De quelle manière les exercices de contrôle de la main aident-ils?**

- Ils permettent de développer un contrôle sur les différents côtés de la main.
- Ils permettent à l'enfant de tenir un objet dans la paume de sa main tout en utilisant les bouts de son pouce et de son index pour tenir un autre objet.
- Ils permettent aux doigts de bouger en coordination pour déplacer un objet dans une main.

**Un enfant qui a de la difficulté à contrôler sa main pourrait :**

- Changer la façon de tenir son crayon ou tenir son crayon en le serrant trop fort.
- Écrire lentement en n'appuyant pas assez de pression ou trop de pression sur son crayon.
- Avoir de la difficulté à tenir et à utiliser des ciseaux ou à tourner le papier en découpant.
- Se fatiguer rapidement lorsqu'il utilise un crayon ou des ciseaux.
- Utiliser toute sa main plutôt que seulement quelques doigts pour manipuler un objet.
- Utiliser toute sa main pour saisir des objets et les échapper plutôt que de les placer soigneusement.
- Avoir de la difficulté à attacher des boutons, des lacets ou à fermer des boutons-pression.
- Avoir de la difficulté à rester à l'intérieur des lignes lorsqu'il colore à cause d'un mauvais contrôle du crayon.

**Faites quelques-unes des activités suivantes chaque jour pour aider à développer le contrôle de la main :**

- Ouvrir des contenants ou dévisser des couvercles.
- Utiliser seulement le pouce et l'index pour jouer au tir à la corde avec une ficelle, un fil, une bille ou un cure-dents.
- Faire tenir une petite balle dans le creux de la main, puis essayer de maintenir la main dans cette position lorsque la balle est retirée.
- Faire et défaire plusieurs nœuds dans un lacet.
- Faire rouler un crayon dans la main du bout des doigts jusqu'à la paume, puis en sens inverse, et voir combien de fois on peut effectuer ce mouvement avec le crayon sans l'échapper.
- Aider avec les tâches de soulèvement (sacs de provisions, tirer un wagon).
- Faire des pompes contre le mur ou des pompes normales.

Rouler de la pâte à modeler de façon à former un long serpent. Pincer le serpent sur toute sa longueur pour créer des bosses.



Faire des confettis à l'aide d'une perforatrice.



Placer des épingles à linge sur une ficelle ou un bâton.



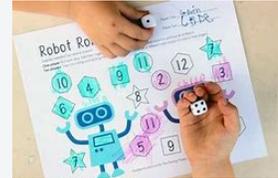
Découper trois couches de papier en même temps ou de la pâte à modeler.



Vaporiser de l'eau, l'essuyer, tordre le chiffon.



Faire rouler des dés dans la paume de la main.



Chiffonner du papier en boules.



Rouler de petits morceaux pâte à modeler ou pâte d'exercice.



Déplacer un objet, comme un bouton ou une pièce de monnaie, du bout des doigts jusqu'à la paume, puis revenir vers le bout des doigts.



Marcher ou ramper comme un animal pour renforcer les épaules.



Marcher comme un ours



Ramper comme un lézard

Faire des activités sur les mains et les genoux (coloriage, casse-tête).

