

## Conseils pour une prise du crayon efficace

### Activités favorisant le développement de l'arche de la main

La main comprend de nombreux petits muscles qui servent à arquer les doigts et la paume et qui permettent de tenir les petits objets comme un crayon.

1. Placez une balle ou un objet rond dans la paume de l'enfant. Incitez l'enfant à recourber sa main pour envelopper la balle. Au besoin, aidez l'enfant en modelant sa main en position arquée.
2. Placez la main de l'enfant, paume vers le haut, de manière à former un creux profond. Versez progressivement des grains de riz ou du sable dans la paume de l'enfant. Incitez l'enfant à tenir le plus de riz ou de sable possible.
3. Secouez des dés en les plaçant à l'intérieur des deux mains réunies à un angle de 90 degrés. L'enfant devra former une arche et tenir les mains l'une contre l'autre pour ne pas échapper les dés.
4. Placez des dominos à la verticale à environ 1 cm l'un de l'autre en recourbant la main pour les placer avec le bout des doigts. Ensuite, faites-les tomber à la chaîne!
5. Construisez une tour avec des gommes à effacer biseautées (au bout pointu). Tenez le bout des gommes à effacer entre le pouce et l'index pour ajouter des étages à votre tour. Vous pouvez faire de même avec de petits cubes ou dés empilés. Pour atteindre de grandes hauteurs, l'enfant doit relâcher les objets avec soin, contrôle et dextérité. (Adapté des documents de Mary Benbow, ergothérapeute)
6. Placez des verres d'eau sur un plateau. L'enfant doit tenir le plateau en équilibre en écartant les doigts.
7. Placez un bol rempli d'eau sur la table. L'enfant doit le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre en gardant le coude appuyé sur la table.

### Activités favorisant l'opposition du pouce avec l'index et le majeur

1. Roulez de la pâte à modeler ou de l'argile entre le pouce et l'index (ou entre le pouce, l'index et le majeur) pour former de petites boules. Vous pouvez aussi écraser la pâte à modeler avec les doigts pour former des « crêpes », planter des spaghettis dans la pâte à modeler, ou saisir des Cheerios avec les doigts et les enfileur sur des spaghettis ou des cure-dents.
2. Faites le signe OK avec le pouce et l'index. Pour accroître la résistance des muscles, essayez de séparer les doigts de l'enfant.
3. Scellez un sac en plastique de type Ziploc avec les deux mains. Pincez les crêtes rainurées ensemble au milieu, les pulpes du pouce travaillant à l'opposé de ceux des doigts.
4. Jouez avec des pinces à linge pour associer des couleurs, des chiffres, des mots ou des lettres majuscules et minuscules.
5. Jouez avec des briques Lego.
6. Faites éclater des bulles en plastique.
7. Déposez des pièces de monnaie dans une tirelire. Créez votre propre tirelire en pratiquant une fente dans le couvercle en plastique d'un récipient vide. Demandez



à l'enfant de saisir les pièces de monnaie avec le pouce et l'index, puis de les déposer dans la tirelire. Vous pouvez également utiliser des céréales Cheerios, des boutons, des perles ou des bâtons de popsicle.

8. Enlevez et remplacez le bouchon de marqueurs.
9. Faites des activités de laçage ou d'enfilage de perles.
10. Remplissez des compte-gouttes de colorant alimentaire et utilisez-les en jouant dans la baignoire, en cuisinant ou en faisant des pâtisseries.
11. Demandez à l'enfant de saisir des pièces de monnaie sur la table avec ses doigts, sans les faire glisser.
12. Jouez avec des cartes, comme des cartes du jeu de mémoire ou des cartes illustrées. Demandez à l'enfant de les distribuer en faisant glisser les cartes de la pile avec son pouce.

### **Activités favorisant le développement d'une prise dynamique**

1. Utilisez un instrument d'écriture plus court, comme un crayon de couleur cassé ou un crayon d'environ 8 cm de longueur.
2. Travaillez sur une surface verticale ou inclinée.
3. Sortez des pièces d'un porte-monnaie, une à la fois.
4. Froissez du papier, des mouchoirs ou de la cellophane pour réaliser un projet artistique.
5. Jouez à des jeux avec des jetons, des billes ou des chevilles.
6. Utilisez un stylet pour tracer ou écrire sur un iPad. Découvrez comment fabriquer votre propre stylet : <https://www.youtube.com/watch?v=BCure6mG1AE> (vidéo en anglais).

La ressource suivante est excellente. Elle est en anglais, mais votre thérapeute pourra suggérer des ressources en français :

<https://sites.google.com/view/schoolbasedot/fine-motor/pencil-grasp?authuser=0>