

Motricité fine à la maison

Le programme simple d'un psychomotricien — 3 à 8 ans · 10 minutes, 4 fois par semaine

Le principe

La main qui écrira bien à 6 ans est une main qui a beaucoup malaxé, pincé, déchiré, vissé et transvasé. La progression va de la **force globale** (pétrir, presser) vers la **dissociation des doigts** (pincer, boutonner), puis vers la **précision outillée** (découper, tracer). On ne saute pas d'étape.

3-4 ans — Construire la force et l'envie

- **Pâte à modeler** un jour sur deux : boules, boudins, écrasements — la base absolue.
- **Déchirer du papier** : confettis, collages. Excellent et gratuit.
- **Transvaser** lentilles ou gros haricots : à la cuillère, puis à la pince.
- **Gommettes** : décoller-placer = pince pouce-index déguisée en jeu.

4-6 ans — Dissocier les doigts, préparer le geste

- **Perles à enfiler**, grosses puis moyennes.
- **Pincés à linge** sur un carton : « donne 5 pincés au crocodile ». Le muscle exact de la prise du crayon.
- **Découpage** : franges, puis lignes droites, puis courbes — avec de vrais ciseaux d'apprentissage.
- **Visser-dévisser** : bouteilles, boîtes à vis, gros boulons.
- **Graphisme ludique** : chemins, points à relier — en grand d'abord (sol, ardoise), en petit ensuite.

6-8 ans — Affiner, endurcir, automatiser

- **Origami simple**, avions en papier : pliures précises, pression contrôlée.
- **Constructions à briques fines** : dissociation et coordination des deux mains.
- **Élastiques, scoubidous, bracelets** : endurance des doigts.
- **Cuisine réelle** : éplucher, tartiner, casser des œufs — la plus motivante de toutes.

Les 3 règles qui font la différence

- **Court et fréquent bat long et rare** : 10 minutes, 4-5 fois par semaine.
- **Le jeu d'abord** : si l'activité devient une corvée, changez d'activité, pas d'objectif.
- **Les deux mains travaillent** : une main agit, l'autre tient.

Quand s'inquiéter ? Si votre enfant évite systématiquement ces activités, se fatigue très vite, ou si l'écart avec les enfants de son âge se creuse malgré une pratique régulière : ce n'est pas un manque d'entraînement, c'est le signal qu'il faut comprendre pourquoi. C'est le rôle du bilan psychomoteur.