



Le petit soldat



L'index et le majeur sont bien raides, puis ils se plient chacun à son tour.

Une, deux, une deux!



Le gratte-gratte



Pose le poignet bien à plat, la main en poing. Gratte la table avec l'index, puis le majeur.

Chacun son tour!



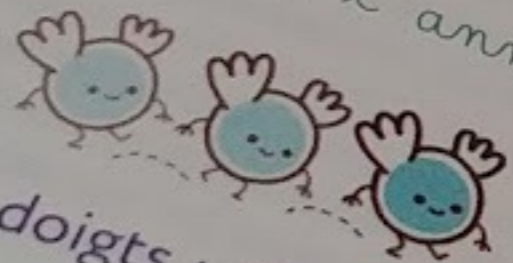
Le piano plat



Pose la main bien à plat et soulève chaque doigt, un par un, sans bouger les autres.

Pas facile de lever l'annulaire!

La marche



Fais marcher tes doigts : d'abord en avant, puis en arrière.

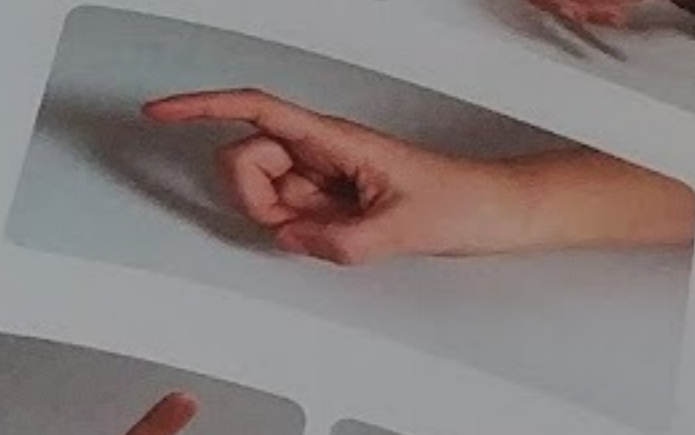
Plie bien les « genoux » des doigts!



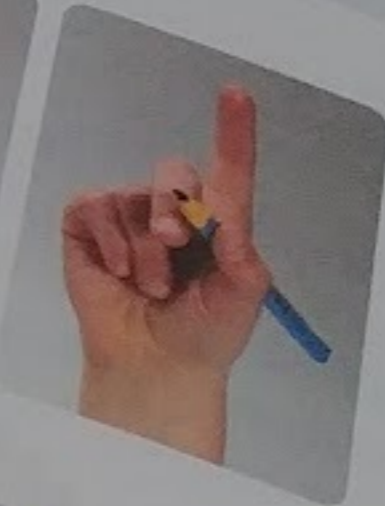
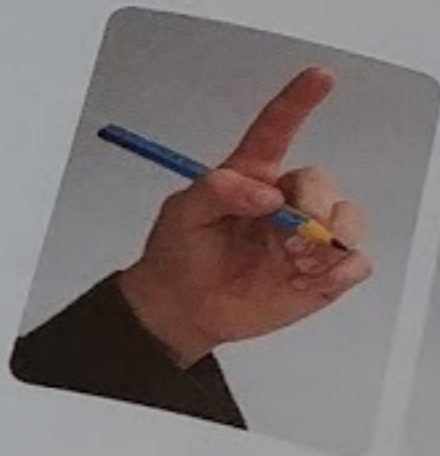
Pour bien écrire, apprends à bien tenir ton crayon.



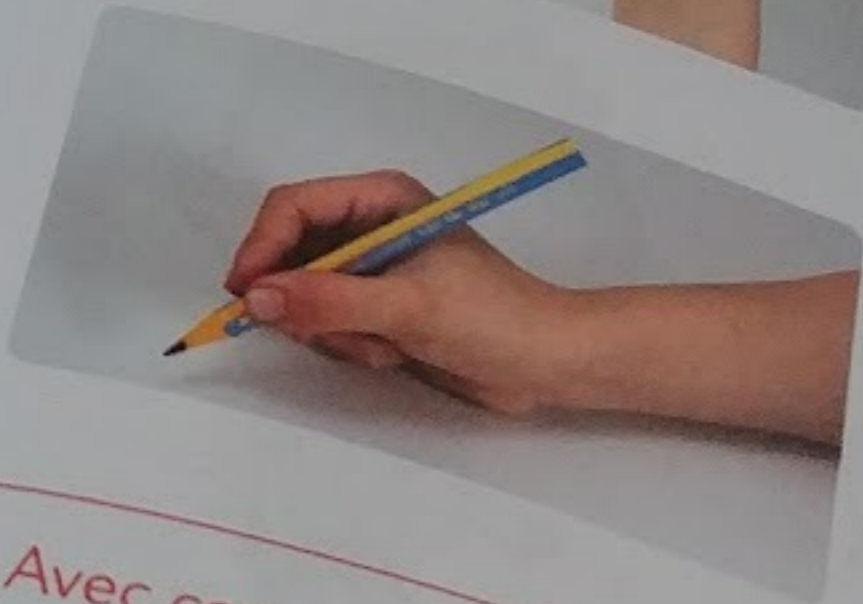
1 Dessine deux points bleus : l'un sur la pulpe du pouce, l'autre sur le côté de la dernière phalange du majeur. Utilise un feutre.



2 Fais un « soleil » avec ta main en posant le point bleu du pouce sur celui du majeur. Ton soleil doit être bien rond!



3 Ensuite, coince le crayon entre les deux points bleus et lève le doigt, comme pour appeler la maîtresse ou le maître. Maintenant, le crayon tient bien.



4 Pose ton avant-bras sur la table puis place ton index sur le crayon, sans appuyer. Ne lève pas le poignet.

Avec ces exercices, ton poignet se détend et le crayon glisse facilement sur la table pour écrire.