

Les légendes soulignées renvoient à une vidéo quand vous cliquez dessus

Ecrase la balle dans ta main puis ouvre la main. Au début utilise des balles molles.

A emporter partout ! La bague d'auto-massage Sujok libère les tensions et détend les doigts avant, pendant et après les travaux d'écriture. Glisser la bague à son doigt et la faire rouler avec l'autre main. A utiliser sur tous les doigts des deux mains. Tu repartiras avec une bague de massage à ton premier atelier chez Comme une libellule.

Un coffre au trésor avec des pièces jaunes. Attrape-les entre le pouce et l'index de ta main qui écrit. Garde 5 pièces dans ta main. Ensuite tu les utilise pour faire une petite tour. Fais au moins 5 tours de pièces jaunes.

Noix ou noisette à faire rouler entre le pouce et l'index, un bon entraînement pour une tenue de crayon efficace.

Les cartes à gratter, j'adore! Un petit bâtonnet en bois tenu comme le crayon et hop on gratte en faisant bien bouger les doigts

Économique et facile, le rouleau en carton de Sopalin ou de papier toilette. Amuse-toi à le décorer. Il te servira à muscler ton pouce et ton index.

Un petite peluche ou un sac de grains pour la coordination. Passe-la d'une main dans l'autre, devant toi puis dans ton dos. Tu peux aussi lui faire faire le tour de ton buste, la poser sur ta tête, baisser la tête et la rattraper dans tes mains.

La pince à linge pour la gym des doigts. Tenue entre le pouce et l'index, entraîne-toi à fermer la pince.

Les marionnettes de doigts. Apprend à bien faire bouger chaque doigt et à les nommer. Tu peux aussi dessiner des petits personnages au bout de chacun de tes doigts et inventer une histoire.

En auto-massage ou à deux, le massage des mains est un temps de détente partagé. Il permet de libérer les tensions et d'apaiser les douleurs. Massez votre enfant puis demander lui de vous masser.

Trop de pression sur la feuille ou le stylo? Après l'intégration du réflexe d'agrippement, au cabinet, la boulette de papier est un exercice facile à faire tous les jours.

Met de côté quelques bouchons de bouteilles d'eau et c'est parti pour un foot des doigts.

Vive les perles à repasser! Tu trouveras des modèles sur internet (les modèles pokémon sont super) ou des plaques toutes prêtes. Pose les perles en les attrapant bien entre le pouce et l'index.

