

Atelier d'activités pour nos séances de graphothérapie **GGRE** 17/03/2016

But recherché : Travail sur la motricité fine / dextérité / tenue du crayon / écriture / posture / coordination œil-main / copie / équilibre / musculature du cou / syncinésies

Quelques REPERES en préambule :

- ✓ **Regarder ses mains** et ses doigts pendant l'action en cours.
- ✓ Manipuler ou bouger **simultanément** puis tour à tour avec 1 **main**, avec l'autre, avec **les 2** : en symétrie (les 2 mains en même temps sollicitent les 2 hémisphères du cerveau) mais attention aux syncinésies des mains, de la bouche, des autres parties du corps.
- ✓ Alternativement **yeux ouverts**, **yeux fermés** (différentes aires du cerveau fonctionnent)...

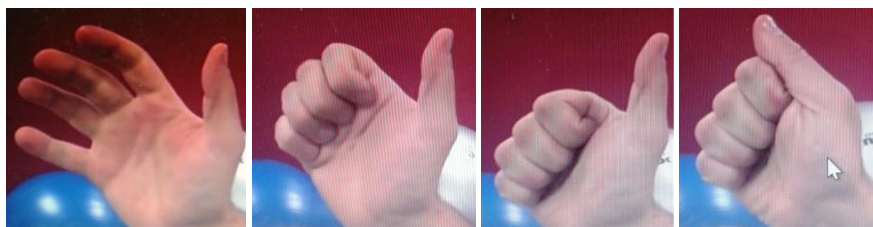
Travail sur la main / les doigts



Elongation de l'avant bras



"Cocou"



"Le bouchon sur la bouteille" (enroulement des phalanges + pouce sur index)



"La boîte à trésor bien fermée" (enroulement des phalanges + pouce sur autres doigts)

Et aussi :

- A plat ventre, ramper seulement avec les mains.
- Debout, pieds joints, coudes pliés vers l'extérieur, les paumes des mains vers le haut, vous caressez doucement les lignes de la main du jeune, en partant de la zone entre le pouce et l'index, jusqu'à l'extrémité opposée de la paume. Il faut arriver à ne pas bouger ses doigts ni ses mains sous les chatouilles.
- L'enfant serre doucement ses deux mains autour de votre main et vous devez essayer de vous dégager de cette légère résistance. Puis c'est à votre tour.
- L'enfant essaye d'attirer à lui et de retenir un crayon (que vous tenez) en l'agrippant avec chaque doigt séparément puis deux, puis trois, puis tous. Puis inversement.



Mimer avec les mains :

froisser - défroisser,

découper,

rouler - dérouler,

visser - dévisser,

pincer, serrer - desserrer,

enlever du bout des

ongles, gratter,

piquer,

saupoudrer,

distribuer,

attraper,

nouer - dénouer,

pianoter,

galoper avec les doigts,

faire rouler, ribouler,

pousser - tirer, gommer,

faire des pichenettes,

claquer des doigts,

arracher...

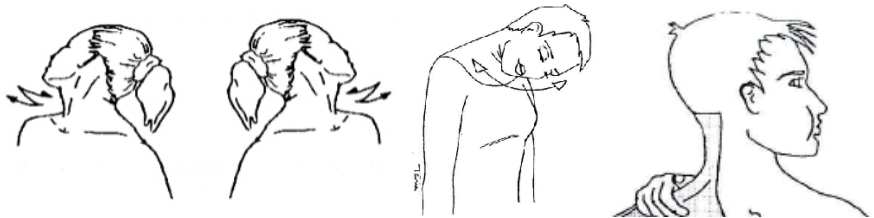
Travail sur la musculature du cou :



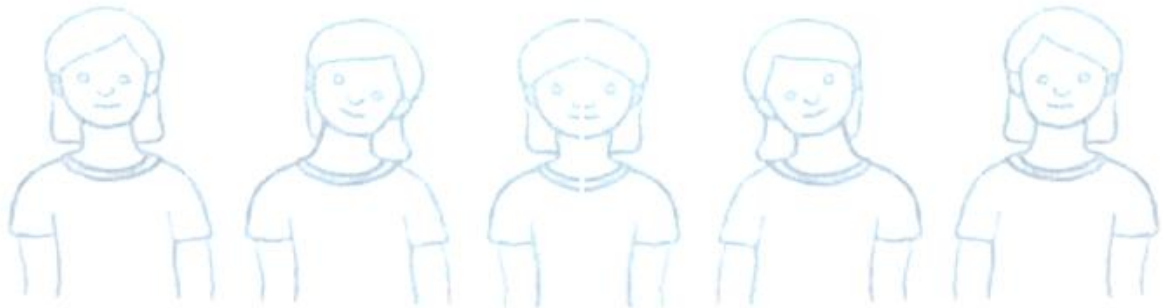
OUI OUI OUI lentement et amplement x 10 fois



Le chat (dos rond/dos creux)



NON NON NON lentement et amplement x 10 fois



PEUT-ETRE PEUT-ETRE lentement et amplement x 10 fois

Marcher à 4 pattes avec une balle coincée entre le menton et l'épaule, à droite et à gauche,
Doigts de pieds bien posés au sol (zone réflexe du cou) ...



Travail sur le réflexe de succion

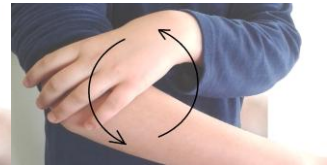
- **Le bâillement "énergétique"** : se forcer à bâiller très fort en massant ses maxillaires
- **Langue pointue** : tirer la langue pointue loin devant 3 fois 5 secondes
- **Langue de chat / Langue de rat** : tirer la langue pointue loin devant puis la relâcher ronde et aplatie 3 fois 5 secondes
- **Langue ventouse** Ventouser l'ensemble de la langue sur le palais / 3 fois 10 secondes
- **Langue ventouse + déglutition** : ouvrir et fermer la bouche 3 fois avec la langue ventouse au palais
- **Langue ventouse + dents en contact, avaler en souriant 3 fois**
- **Ouvrir la bouche + desserrer les dents 3 fois** : en vérifiant que la langue est toujours ventousée
- **La mastication** (comme un chewing gum) 10 fois
- **La danse des dents** (agiter les dents et du bas en contre sens) 10 fois



Activation du bras + rotation d'une main autour de l'autre bras et vice versa...



et



Travail sur l'équilibre (signe d'un contrôle postural arrivé à maturité).

Pieds nus c'est mieux (favorise la dissociation mains/pieds, la désensibilisation et la disparition des syncinésies).

Yeux ouverts, fermés, avec un pied, avec l'autre, jambes serrées ou écartées, en exagérant le mouvement, sur le sol, sur un coussin dur ou un plateau instable (cf magasins de sport, nature et découverte, à bricoler soi-même)....



Un exercice amusant : Au tableau, debout, crayon dans main **gauche**, dessiner, en écoutant tout ce qui se passe du côté gauche (bruits divers, son de la craie ou du feutre), en regardant principalement avec son œil gauche, en se tenant sur le pied gauche en léger équilibre / déséquilibre (*l'équilibre favorise la concentration, développe la capacité à se rattraper en position de déséquilibre, renforce l'agilité, permet une meilleure conscience de son positionnement dans l'espace, de sa posture et fait travailler les muscles profonds, ceux situés près de l'ossature du corps*). Puis même chose en sollicitant uniquement tout le côté **droit** (œil, oreille, main, pied droits).