



Exercice DEXTERITÉ

Manipulation d'un objet dans la main

Objectif : Stimuler les pinces interdigitales



Etape 1

Intercaler la pièce entre les II et le III^{èmes} doigts en tendant bien les phalanges



Etape 2

La faire glisser sur le dos du III^{ème} doigt ; maintenir la position phalanges tendues



Etape 3

Intercaler la pièce entre les III et IV^{èmes} doigts



Etape 4

La faire glisser sur le dos du IV^{ème} doigt



Etape 5

Intercaler la pièce entre les IV et V^{èmes} doigts

Répéter cet exercice 5 fois

Avec Pouce = I
Index = II
Majeur = III
Annulaire = IV
Auriculaire = V

Matériel :

- ✓ Une pièce de 2€

Installation :

- ✓ A une table
- ✓ L'avant-bras repose sur la table, l'autre main ne doit pas participer