

# Exercices palmaires

## Jeux de billes



Jouez avec des billes tout en étant allongé sur le ventre et sur les coudes. Utilisez les deux mains.

## Les 8 de l'écheveau



Avec un mouvement de poignet d'une main, dévidez une pelote de laine en faisant le 8 couché, un cercle autour du pouce et un autre autour du petit doigt.

## Les bracelets et les bagues



**Les bracelets** : entourez votre poignet gauche de votre main droite. Mettez un « bracelet » en faisant tourner lentement votre main gauche vers l'intérieur et l'extérieur. Continuez à « essorer » le bras vers le haut puis en redescendant dans l'autre sens. Changez de main.

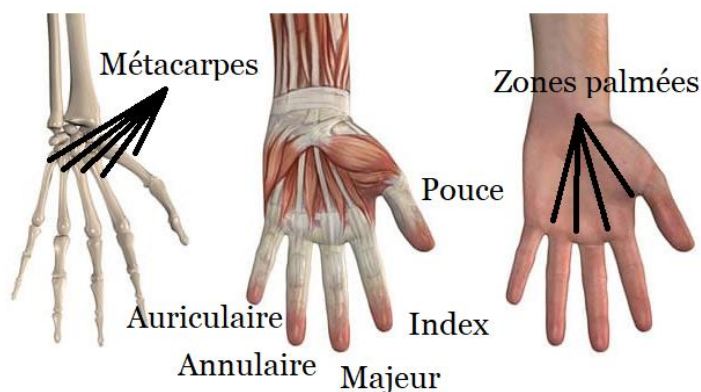


**Les bagues** : faire les mêmes rotations sur chaque doigt.

- Détend et accroît la circulation vers les bras et les mains
- Améliore la coordination œil-main



## La détente de la main



1. Presser chaque ongle avec la pince pouce index de l'autre main (pouce sur l'ongle, index sur la pulpe)
2. Presser les côtés de l'ongle avec la pince pouce index de l'autre main.
3. Tirer pour « déshabiller » chaque doigt, d'abord en pressant les côtés puis le dessus et dessous de chaque doigt.
4. Presser fermement mais avec douceur les zones « palmées » entre les doigts.
5. Stimuler entre les métacarpes de chaque doigt (les métacarpes sont les os en continuité des doigts sur les mains) et insistez sur les points sensibles quitte à garder la pression sur ces points jusqu'à la sensation de relâchement.
6. Modeler l'ensemble de la main.
7. Tenir la main en plaçant le pouce au centre de la paume.

### Bénéfices :

- Contribue à intégrer les réflexes de la main
- Réduit les tensions musculaires de la main
- Soutient la motricité fine en particulier l'écriture : soulage les crampes
- Aide à mettre en place une bonne latéralisation



## Activation des bras



Je mets un bras en l'air (à la hauteur possible pour moi). Dans cette position, j'emmène mon bras levé dans les différentes directions (avant, arrière, intérieur, extérieur), en même temps, je résiste avec ma main opposée à ce mouvement.

Dans l'idéal sur chaque mouvement, je souffle pendant 8 secondes et je relâche lorsque j'inspire. Je recommence 1 à 3 fois pour chaque direction.

## Boule de papier



Froisser puis défroisser une feuille de papier avec une main. Recommencer uniquement avec le pouce et l'index. Faire la même chose avec l'autre main.

## Rotation des poignets



Commencez avec la paume gauche vers le haut. La paume droite est aussi vers le haut mais légèrement en avant de la main gauche et « balance » un sac de grains. Retournez le poignet droit par-dessus et lâchez le sac dans la paume gauche. Continuez à retourner et à lâcher.



## La sorcière



### Variante 1 - Autour de mon petit ventre

Faites tourner un sac de grain au niveau de l'abdomen en passant d'une main à l'autre sur la ligne médiane devant et derrière. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre puis inversez.

### Variante 2 – le tourbillon tournoyant secouant

Déplacez un sac de grains ou deux autour de votre tête au niveau de vos yeux et de vos oreilles. Secouez-le(s) en même temps pour faire du bruit.



### Variante 3 – La robe de la sorcière

Spirale dans le sens des aiguilles d'une montre autour du corps. Commencez une grande spirale en bas. Plus le sac de grains monte, plus la spirale rétrécit. Quand le sac de grains redescend, agrandissez la spirale.

### Variante 4 – Le chapeau de la sorcière

Faites une spirale dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la tête. Commencez par une grande spirale en bas. Quand le sac de grains monte, rétrécissez la spirale. Quand le sac de grains descend, élargissez la spirale. Commencez au menton jusqu'au plus haut que vous pouvez aller au-dessus de la tête.

