

# Petits exercices pour délier et muscler les doigts

## **Celui qui fait un caprice**

Fermer le poing puis poser sur la table, tendus, l'index et le majeur. Faire "taper du pied" les doigts à tour de rôle par séries de trois (replier le doigt pour essayer de ramener le bout du doigt contre l'intérieur de la main).

## **Celui qui joue du piano**

Poser la main à plat sur la table. Soulever chaque doigt séparément par séries de trois frappés.

## **Celui qui marche**

Fermer le poing puis poser sur la table, pliés, l'index et le majeur. Faire "marcher" les deux doigts en les avançant l'un après l'autre puis même chose en reculant.

## **Celui qui gratte**

Poser la main à plat sur la table, fermer le poing puis sortir l'index et le majeur. Tendre l'index et le replier en le faisant "gratter" contre la table, puis même chose avec le majeur.

## **Celui qui applaudit**

Croiser les mains, sortir les pouces face à face, les taper l'un contre l'autre trois fois. Laisser les pouces sortis et sortir les index et faire de même. Laisser les pouces et les index sortis, sortir les majeurs et faire de même. Reprendre du pouce en laissant tous les doigts sortis.

## **Et des deux derniers :**

Tenir sa main en l'air doigts écartés. Ramener l'index vers le pouce. Puis à tour de rôle ramener chaque doigt séparément vers le pouce

Tenir sa main en l'air poing fermé et l'ouvrir rapidement doigts tendus et écartés.

*On peut faire ces exercices avec une main, puis avec l'autre main.*