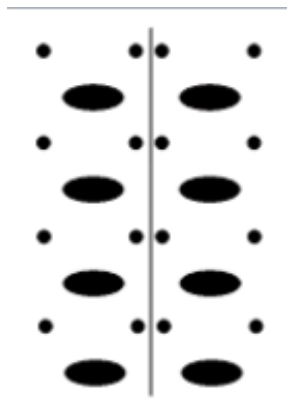


# EXERCICES DE DOIGTS ET DE COORDINATION



Travailler avec les deux mains en même temps:

Serrer les doigts

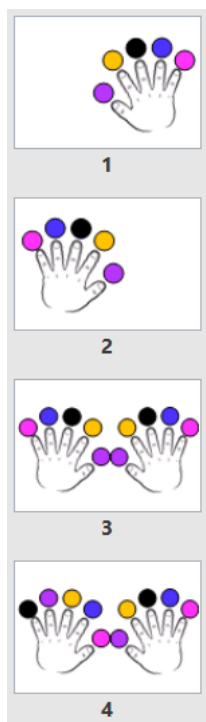


Écarter les doigts



Faire une planche cinq fois

Vidéo explicative : <https://youtu.be/VDMBZEiyy9U>



Lever les doigts correspondants à chaque couleur:

- la main qui écrit
- Deux mains avec couleur associées à chaque doigt identiques
- Deux mains avec couleur associées à chaque doigt différentes

Faire une bande cinq fois

Vidéo explicative : <https://youtu.be/iGx5pSCVRZg>

