[Quand deux petites mains travaillent ensemble](http://journalpsychomotricienne.fr/cote-bebe/motricite-manipulations-coordinations/grandes-etapes-motrices/395-coordinations-bimanuelles.html)

*Publié le 30/06/15*

A la demande de Louise et de sa maman, voila quelques précisions sur **les coordinations bimanuelles** !

Pour commencer, **qu'est ce que c'est** ??

Une coordination bimanuelle est la sollicitation simultanée des deux mains pour réaliser une tâche commune ... c'est à dire à chaque fois que nous utilisons nos deux mains en même temps  !!

Par exemple : déchirer du papier, rattraper un ballon, dessiner/découper tout en tenant le support, visser/dévisser, mélanger le contenu d'une casserole, s'habiller,  faire ses lacets,  jouer d'un instrument de musique, faire un service au tennis etc.

La liste est longue et pourrait être continuée à l'infinie car nous utilisons ces coordinations bimanuelles au quotidien !

Ensuite, voyons **le développement de ces coordinations** chez le bébé puis l'enfant ?

Dès les premiers mois, **Bébé ébauche des mouvements** d'un seul coté du corps (unilatéraux) et des mouvements sollicitant les deux cotés ( bilatéraux) : des étirements, flexions, mouvements d'approche des mains vers la bouche, mouvements d'approche des objets.

Puis arrive le moment où il peut suffisamment contrôler son geste pour **passer un objet d'une main à l'autre** ... avant d'arriver au moment où il peut **saisir un objet dans chaque main**.

Tout en sachant cela, pendant la première année, les manipulations d'objets sont en grande majorité effectuées avec une seule main ... Avec leur répétition et leur automatisation, Bébé va pouvoir par la suite ajouter d'autres éléments à son action .... comme manipuler des objets plus petits, affiner les gestes de ses doigts, ou utiliser simultanément ses deux mains.

A partir de là**, les coordinations bimanuelles sont plus fréquentes** et l'enfant se saisit alors de nombreux objets du quotidien qui deviennent autant de jeux et d'occasions d'améliorer ses gestes ... On peut alors lui proposer tout un attirail de choses :

* Des petits et gros flacons, pots, bouteilles et autres objets avec"pas de vis" qu'il pourra visser et dévisser aussi longtemps qu'il le souhaite. En variant les formes, les tailles et les textures, on agrémente l'activité au niveau perceptif et sensoriel.

* De la pate à modeler/pâte à sel: modeler, appuyer, presser etc etc.

* Des gobelets en plastique rigide avec lesquels on peut transvaser de l'eau, du sable, des lentilles, du riz etc.

* Des gommettes/autocollants que l'enfant peut enlever lui même du support. Pour les plus jeunes, on peut privilégier des gommettes en feutrine plus faciles à détacher de leur support !

* Du dessin, de la peinture, des tampons ... avec tous les accessoires que l'on souhaite.

* Des paires de ciseaux .... voir [l'article sur ce thème](http://journalpsychomotricienne.fr/pour-aller-plus-loin/psychomotricite/en-pratique/385-le-decoupage-et-sa-progression.html).

* Des jeux de balles ... que l'on peut là aussi varier à l'infini : taille, texture, poids ... en en utilisant une seule ou plusieurs en même temps.

* Des perles à enfiler sur une tige rigide, puis sur un lacet, puis enfin sur un fil de plus en plus fin

 Ces jeux se complexifient tout naturellement au quotidien et cotoient toute une panoplies d'actions au quotidien avec lesquelles l'enfant montre de plus en plus d'autonomie !

Les coordinations bimanuelles **se développent donc énormément au cours de la 2ème année** puis elles continuent leur expansion pendant les années suivantes en étant  de plus en plus nombreuses et efficaces.

A partir de 6/7 ans, le stock de coordinations bimanuelles automatisées est très important mais il va continuer à augmenter avec notamment tous les apprentissages de nouveaux enchainements moteurs liés à la pratique sportive.

Adultes, nous  effectuons  ces coordinations bimanuelles de manière automatique ... mais parfois quand une de nos mains nous fait défaut, nous prenons conscience de notre difficulté à réaliser toute une foule d'actions  avec une seule main ... je m'y confronte beaucoup actuellement en portant Melle Devinette sur un bras et  en tentant de faire une foule de choses en même temps... oups, c'est dur ! ;)