

Thème:

Posture de l'écriture

Bien assis, bien écrit!

Pourquoi cette activité ?

La posture corporelle, depuis la manière de s'asseoir sur la chaise jusqu'à la préhension du crayon, représente un prérequis essentiel pour le plaisir d'écrire.

Un enseignement rationnel de l'acte d'écrire est souhaitable dès la maternelle...

« L'encodage dans la mémoire procédurale du geste à faire pour créer des formes se double d'un entraînement des organes scripteurs indispensables à la fluidité du geste; d'où la nécessité d'apprendre à tenir et à manier le crayon »

(D. Dumont, www.legestedecriture.fr)

« En enseignant le geste graphique le plus tôt possible on permet une programmation correcte dès le départ. Cela qui évite des problèmes de colonne, des douleurs au niveau du bras ou du poignet plusieurs années plus tard ».

(N. Fraselle, Kinésithérapeute)

« Corriger ce geste jusqu'en fin de primaire est nécessaire et possible ».

(G. Pettinatti, Graphologue)

En résumé, une position correcte permet une écriture rapide, fluide, libérée de tensions inutiles, combinant la vitesse et la qualité de la forme.

Ces activités vont permettre au corps de se mettre au service du geste d'écriture et de créer un « espace » personnel d'écriture.

Objectif(s) :

Être capable de ressentir et de comprendre les bienfaits d'une position d'écriture adéquate par comparaison à une posture inadéquate.

Être capable d'acquérir les bons automatismes au démarrage de l'acte graphique.

Utiliser un matériel diversifié (outils et supports).

Veiller à la position du support.

Compétences :

- ☀ Veiller à la présentation graphique et orthographique du message : copier en cursive de manière rythmée, lisible et correcte ; se relire ; veiller au soin.
- ☀ Favoriser l'expression verbale sur chaque acte graphique.
- ☀ Respecter le sens du mouvement et de la main préférentielle.
- ☀ Reproduire des traits et des formes librement ou avec des consignes.

Organisation :

- ☀ Progression : Début maternelle à la troisième primaire.
- ☀ Participants : Assis aux bancs.
- ☀ Matériel : Outils (crayons, feutres, stylos, pastels, etc.), supports (feuilles A4, A3, tableau blanc ou noir, etc.), autres (plasticine, paille, bouchon à punaises, boîte à chaussures).

Écrire dans des positions insolites



Les élèves sont assis à leurs bancs, calmes et détendus. L'enseignant(e) demande aux élèves d'adopter une position inhabituelle et d'écrire une phrase (ex. : Je m'appelle Germain).

L'activité peut être répétée plusieurs fois, dans des positions insolites diverses. En prêtant attention à leur corps, les élèves se familiarisent avec la position adéquate au geste d'écrire.

Pour approfondir l'expérience...

Durant l'activité, l'enseignant(e) demande aux élèves de mettre des mots sur ce qui se passe dans leur corps :

- ☀ Comment êtes-vous assis(es) ? Avec quelle main écrivez-vous ?
- ☀ Votre corps est-il penché ? Vous sentez-vous confortable ?
- ☀ Sur quoi vous appuyez-vous ? Avez-vous mal à un endroit ?
- ☀ Est-ce que votre posture influence la qualité de votre écriture ? Votre écriture est-elle plus ou moins jolie ?

Écrire dans une position adéquate

Activité 2

L'enseignant(e) explique aux élèves la position propice à l'écrit (encadré ci-après). Chaque jour, pendant quelques minutes, la position peut être expérimentée pour rectifier les habitudes mal acquises. Ces activités permettent de prendre conscience de la « bonne posture d'écriture », ergonomique. On veille à donner au corps un maximum de points d'appui pour libérer le bras scripteur.

- ☀ Taper le point sur la table en disant « Je veux ! ».
- ☀ Piquer la pointe du crayon dans la plasticine, sans bouger la main.
- ☀ Tracer des lignes horizontales et verticales, sans bouger le poignet.
- ☀ Mettre des punaises sur un bouchon.
- ☀ Écrire avec une plume ou une paille pour prolonger le mouvement du crayon.
- ☀ Entraîner la pince des doigts: un œil de chat, une oreille de lapin, un verre à lunette (positionnement) et une chenille (ajustement).

Le corps

- ☀ Les fesses sont dans le fond de la chaise.
- ☀ Les pieds sont à plat sur le sol.
- ☀ Les coudes sont posés sur la table, sans avoir à soulever les épaules.
- ☀ Le torse est dégagé et ne touche pas le bord de la table.
- ☀ La tête est légèrement inclinée vers l'avant.

Les mains et les doigts

- ☀ La feuille est légèrement penchée, à droite pour les gauchers (et inversement).
- ☀ La main non-dominante accompagne l'acte d'écriture, posée sur la feuille.
- ☀ L'outil est tenu, à la fois fermement et avec souplesse, avec les trois doigts en pince (pouce, index et majeur).

J'appuie le gras du pouce sur le côté de la dernière articulation du majeur.

Si l'enfant a du mal à bien repérer l'endroit, n'hésitez pas à mettre un petit point à l'encre sur son doigt afin de lui donner un repère visuel.



Je vérifie que ma position est bonne en formant une belle paire de lunettes.



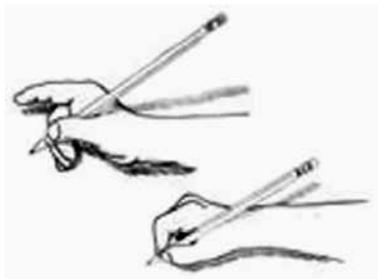
Je cache l'annulaire et l'auriculaire derrière le majeur tout en maintenant l'index en l'air.

Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire doivent être légèrement fléchis de façon à former un beau cercle.



Je tiens correctement le crayon.

L'enfant soulève le pouce de façon à placer le crayon dans la main en maintenant la position des lunettes (le crayon entre le pouce et le majeur). L'index peut demeurer en l'air puisqu'il ne tient pas le crayon. Le crayon se place alors de lui-même dans le creux du pouce et ainsi dans l'axe de l'avant-bras. Enfin, l'index peut venir s'appuyer délicatement sur le crayon.



Comptine sur la pince d'écriture

Activité 3

Pour intégrer progressivement la position de la main et des doigts de l'acte d'écrire, l'enseignant(e) propose une comptine aux élèves. Celle-ci fait le lien entre la position des doigts et l'outil, à l'image d'un oiseau, avec délicatesse, tonus et souplesse.

L'enseignant(e) et les élèves chantent ensemble la comptine, en mimant les mouvements décrits.

*Dis-moi donc,
Joli crayon,
Comment font
Les grands garçons
Pour te prendre de la bonne façon ?*

*C'est tout simple, mon ami,
Avec tes doigts, forme un oiseau
Enveloppe-moi sans faire de bruit
Et couche-moi dans ton lit*

*Ensuite, pour bien travailler
Je dois pouvoir me reposer
Alors, n'oublie pas de me donner
Avec ton doigt, un oreiller*

*Et c'est parti pour l'aventure:
Lançons-nous dans l'écriture!*



Mémoriser la position adéquate Créer son « espace écriture »



Le set Pelikan est présenté comme modèle. L'intérêt de le réaliser avec les enfants, est de le personnaliser, et d'intégrer les 5 positions. Ils s'approprient leur set.

Chacun reçoit une feuille A3 blanche, une feuille A4 contrastée et des pictogrammes à découper. Les élèves réalisent les étapes suivantes :

1. Placer et coller la feuille A4 sur la feuille A3, de façon légèrement penchée selon la latéralité.
2. Découper, placer, coller les pictogrammes en bordure de feuille A3.
3. Tracer le contour de la main non-dominante qui tient la feuille A4.
4. Écrire et décorer son prénom.
5. Plastifier le tout et l'utiliser comme « espace d'écriture », comme aide-mémoire personnalisé.

Le set d'écriture

- ☀ Une feuille A3 (le banc).
- ☀ Une feuille A4 (la feuille légèrement penchée sur le bureau).
- ☀ Le contour de la main (la main non-dominante tenant la feuille A4).
- ☀ Des pictogrammes en bordure de feuille A3 (les étapes d'un positionnement adéquat).

attitude



prise - tenue



cahier



cahier



droitier



gaucher