

GRAZIELLA PETTINATI
ISABELLE GAGNÉ

Guide

Comment aider votre enfant à bien écrire?



LA TENUE
DU CRAYON
CAHIER 1

Éditions Graziella Pettinati

PDF

GRAZIELLA PETTINATI
ISABELLE GAGNÉ

CAHIER 1

LA TENUE DU CRAYON

GUIDE

Comment aider votre enfant à bien écrire?

ÉDITIONS GRAZIELLA PETTINATI

Édition: Guylène de Mascureau, infoVives
Couverture, grille graphique: Isabelle Lapointe

Dans les six cahiers du guide « Comment aider votre enfant à bien écrire? », les illustrations et l'écriture calligraphiée sont de la main d'Isabelle Gagné, artiste calligraphe.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés: toute reproduction ou copie de tout ou partie de ce guide, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Éditions Graziella Pettinati, 2016

Expertise Graziella Pettinati Inc.
507, Place d'Armes, bureau 1572
Montréal (Québec) H2W 2Y8
Canada
Tél. 514-954-8988
info@graziellapettinati.com
graziellapettinati.com

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-924677-00-1
ISBN 978-2-924677-01-8

Distribution et diffusion
Édition électronique distribuée et diffusée par les Éditions Graziella Pettinati,
sur le site web graziellapettinati.com

Tous ceux qui ont observé un enfant en train de dessiner ou de faire ses premiers gribouillis ont pu constater à quel point celui-ci est fasciné par l'écriture. Très tôt, vers l'âge de trois ans, il tente d'imiter l'écriture en traçant sur une feuille une série de lignes, le plus souvent en forme de zigzags. Tout fier, il remet alors sa « lettre » à son papa ou à sa maman.

De la même manière, le plaisir d'écrire est, selon moi, indirectement lié à la maîtrise du geste graphique. Ainsi, plus vite l'enfant écrit aisément de manière fluide et spontanée, plus vite il peut concentrer son attention à comprendre et à maîtriser les règles qui régissent la langue: grammaire, syntaxe, sémantique, lexicologie, etc.

Composée de trois cahiers d'exercices thématiques: *La tenue du crayon*, *Avant d'écrire les lettres* et *Le tracé des lettres* et de trois cahiers d'activités, le guide **Comment aider votre enfant à bien écrire?** est d'abord et avant tout destinée aux parents et aux grands-parents désireux de donner à leurs enfants ou petits-enfants le plaisir de bien écrire en les aidant à acquérir une belle calligraphie.

L'apprentissage de la calligraphie ne faisant plus partie du cursus depuis la disparition des écoles normales, peu d'enseignants ont vraiment une bonne connaissance du geste graphique.

Or, il me semble évident que, pour avoir envie d'écrire, il faut avoir du plaisir à écrire! C'est pourquoi l'adolescent et l'adulte qui en ont assez de se faire dire qu'ils écrivent mal y trouveront aussi un guide qui leur permettra de redécouvrir le plaisir de bien écrire.

Les cahiers d'exercices thématiques se veulent des outils simples et efficaces pour tous ceux qui veulent apprendre ou réapprendre l'écriture cursive. Ils débutent par les bases techniques et les exercices préparatoires à l'écriture (latéralité, tenue de crayon, position du corps, etc.) pour passer ensuite aux formes de base qui permettent l'apprentissage des lettres, de mots et des premières phrases.

Les cahiers d'activités viennent en support aux trois premiers cahiers. Les cahiers *Feuilles d'écriture avec trottoirs* et *Feuilles d'écriture sans trottoir* permettent à l'enfant de reproduire des lettres et des mots sur des feuilles pré-imprimées. Dans le cahier *Mots étiquettes* nous vous proposons une série de mots à imprimer et à découper comme autant d'exemples.

L'ensemble des cahiers permet grâce à une combinaison d'exercices faciles et ludiques d'aider l'enfant, - au fil des diverses étapes du processus d'apprentissage-, à maîtriser correctement le geste graphique afin de le rendre souple, fluide et spontané de manière progressive.

Les exercices proposés dans les différents cahiers s'adressent aussi bien à l'enfant de 4 ans qu'à l'adulte de 60 ans! Le rythme de progression dépend de l'âge et des habiletés de chacun; c'est pourquoi ce guide peut être utilisé par tous les membres de la famille. Toutefois, il est important de suivre la progression proposée afin de ne pas brûler les étapes. Assurez-vous de bien maîtriser un exercice avant de passer au suivant.

L'écriture cursive en cadeau, c'est le plaisir de bien écrire pour tous!

Vous trouverez l'ensemble des cahiers du guide *Comment aider votre enfant à bien écrire?* sur graziellapettinatti.com

Ces cahiers se sont imposés d'eux-mêmes à la suite de la recherche que j'ai menée dans le cadre d'un projet de maîtrise en didactique du français à l'Université Laval. Cette recherche découle d'une requête faite en juin 2004 par madame Danielle Grenier, directrice de l'École d'éducation internationale Filteau et Saint-Mathieu, qui m'a demandé si je pourrais aider les enseignantes de 1^{re} année à apprendre directement l'écriture cursive aux enfants afin de favoriser leur progression au primaire.

REMERCIEMENTS

Un merci particulier à **Isabelle Gagné**, artiste calligraphe, qui a enrichi ce guide. On reconnaît son trait calligraphique dans la finesse de ses dessins. La clarté et la beauté de ses illustrations permettent au lecteur de bien comprendre les explications. Son talent, son professionnalisme, sa gentillesse et sa grande disponibilité ont rendu facile et agréable la réalisation de ces outils. Isabelle est une artiste calligraphe passionnée qui pratique depuis plus de vingt ans et enseigne les arts autant aux petits qu'aux plus grands.

Un merci aux ergothérapeutes de la **Clinique pour enfants ENOYA** qui ont enrichi le contenu par leurs connaissances et leur expérience avec des enfants ayant des difficultés motrices.

J'espère sincèrement que tous les membres de votre famille pourront bénéficier, à un moment ou l'autre, de ces cahiers afin que chacun découvre ou retrouve **le plaisir de bien écrire!**

En terminant, je vous invite à me faire part de vos commentaires et suggestions afin que ce travail puisse évoluer et s'améliorer pour mieux répondre à vos besoins.

Graziella Pettinati
Graphopédagogue
graziellapettinati.com

TABLE DES MATIÈRES

1	Latéralité : main droite ou gauche?	9
A	L'effet miroir	12
B	L'effet capuchon	12
C	L'imitation	15
2	Tenue du crayon	16
A	La baguette magique	19
B	Déplacement des doigts	22
C	Déplacement latéral du bras	23
3	Position de la feuille	26
4	Position du corps	27

1 LATÉRALITÉ : MAIN DROITE OU GAUCHE ?

Mon enfant est-il droitier ou gaucher ?

Voilà une question à laquelle la majorité des parents peut répondre. Depuis que votre enfant est petit, vous avez joué avec lui et l'avez observé. Toutefois, la réponse n'est pas toujours aussi simple, surtout si l'enfant est ambidextre. On admet généralement que 90 % de la population présente une dominance manuelle droite, et ce peu importe le pays ou la culture.

L'utilisation préférentielle d'une main est l'une des manifestations de la latérisation motrice manuelle. Il s'agit d'une étape importante du développement de l'enfant. L'établissement de la main dominante est un indicateur de la spécialisation des hémisphères cérébraux et de la maturation du corps calleux, pont entre les deux hémisphères.

La dominance manuelle semble être déterminée avant la naissance, mais elle n'est révélée que suite à l'atteinte d'une certaine maturité des systèmes sensoriels et moteurs. Elle reflète en fait le processus de spécialisation de chacun des côtés du cerveau, soit l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit.

La dominance manuelle permet à chaque main de spécialiser leurs fonctions. La main dominante devient habile pour effectuer des actions précises tandis que la main non dominante devient habile à aider l'action de la main dominante, telle une assistante. La dominance manuelle est utile à l'apprentissage du contrôle des outils tels que le crayon et les ciseaux, alors que ces activités manuelles plus complexes bénéficient du fait que chaque main spécialise et perfectionne sa propre fonction afin qu'une coordination harmonieuse puisse s'établir.

Le développement d'une dominance manuelle facilite ainsi la coordination des deux mains, car des mains sans spécialité sont un peu comme une équipe de hockey dans laquelle les joueurs n'auraient pas de positions attitrées, limitant non seulement leur capacité de développer une expertise pour une position en particulier, mais aussi leurs habitudes de se coordonner ensemble, par exemple lorsqu'un joueur s'habitue à faire des passes toujours au même joueur.

Quoi qu'il en soit, la dominance manuelle sera un atout certain au succès de l'enfant lors de son entrée au programme préscolaire, alors que l'utilisation du crayon et des ciseaux deviennent des activités fréquentes et que leur maîtrise représente un prérequis scolaire. Il est pertinent d'intervenir pour stimuler la mise en place de la dominance chez l'enfant de 4 ans si celle-ci ne s'est pas encore précisée. Des recherches démontrent des associations entre la présence de la dominance manuelle et les habiletés cognitives et motrices globales de l'enfant. En fait, ce qu'il faut retenir c'est que la spécialisation des hémisphères du cerveau est une bonne chose pour diverses autres capacités, au-delà de la dominance manuelle.

La meilleure façon de savoir si l'enfant a une dominance manuelle droite ou gauche est de l'observer quotidiennement, à son insu, lorsqu'il accomplit différentes activités telles que se brosser les dents, manger, se peigner, jouer à la balle, saisir un objet, découper avec des ciseaux, brasser du lait au chocolat avec une cuillère, dessiner, etc., et de noter clairement les observations. Plusieurs observations sur une période de quelques jours sont nécessaires pour repérer la main dominante.

Au moment où se font les observations, il est important de s'assurer :

Que l'enfant soit seul afin d'éviter le phénomène d'imitation ou l'effet miroir.

Que l'enfant n'ait pas d'objet dans les mains. Par exemple, l'enfant peut utiliser la main gauche pour montrer un objet parce que sa main droite est occupée à tenir un jouet, ou vice-versa.

Qu'aucun obstacle ne gêne le choix de la main. L'enfant s'appuie sur la table avec la main gauche pour prendre un objet de la main droite, ou inversement.

Il est important de savoir que la dominance uni manuelle n'est pas nécessairement la même que la dominance bi manuelle. C'est pourquoi plusieurs droitiers pour certains sports unis manuels comme le tennis sont gauchers pour des sports qui nécessitent les deux mains comme le golf.

Une fois certain que l'enfant utilise sa main dominante pour gribouiller et dessiner, vous pourrez lui montrer à tenir correctement son crayon. Que faire alors avec les enfants ambidextres?

Il est préférable d'inciter l'enfant ambidextre à utiliser sa main droite pour écrire afin de lui éviter les inconvénients de la main gauche, moins adaptée pour l'écriture de gauche à droite. Ainsi, il écrira dans le sens d'ouverture, - bras qui s'éloigne du corps-, plutôt qu'en fermeture.

Si un doute persiste, n'hésitez pas à consulter un spécialiste, graphopédagogue, ergothérapeute, orthopédagogue, éducatrice spécialisée, etc., qui pourra évaluer la dominance manuelle de votre enfant en lui faisant passer un test de latéralité.

Est-ce possible que mon enfant soit ambidextre?

L'enfant ambidextre utilisera indifféremment l'une ou l'autre de ses mains pour toutes les activités (ex : se brosser les dents, manger, tenir un ustensile, dessiner, écrire, etc.) et sera aussi habile d'une main que de l'autre. Il faut savoir qu'environ seulement 1% de personnes sont ambidextres.

Il ne faut pas confondre l'ambidextrie avec l'absence de dominance manuelle qui se manifeste chez l'enfant qui utilise tantôt une main, tantôt l'autre de façon aléatoire.

Mon enfant semble gaucher, serait-il mieux de changer sa préférence manuelle à droite puisque nous sommes une société majoritairement de droitiers, poignées de portes, changement de vitesses dans la voiture, etc.?

La préférence manuelle est programmée dès la naissance dans le cerveau de l'enfant. Le développement des connexions neurologiques se fera en fonction de cette programmation de base et c'est ainsi qu'elle sera la plus efficace. Si on induit l'utilisation de l'autre main que celle pour laquelle l'enfant est programmé, il y aura constamment des interférences dans la transmission des informations ce qui rendra plus difficile la réalisation de différentes tâches et limitera l'expression de son plein potentiel.

Mon enfant ne semble pas encore avoir choisi une main plus que l'autre, dois-je m'inquiéter?

Selon les écrits scientifiques, on doit s'inquiéter lorsque l'enfant ne présente pas de préférence manuelle à l'âge de 4 ans. Dans les faits, lorsque le développement moteur va bien, on peut déjà observer une préférence manuelle chez des tout-petits âgés de 1 an et demi-2 ans. De ce fait, il est important d'observer si l'enfant est capable de croiser le centre de son corps, prendre un objet à sa droite avec la main gauche, prendre un objet à sa gauche avec la main droite. Observez! Tourne-t-il son corps? Change-t-il de main au centre de son corps comme pour éviter de traverser le milieu de son corps? On vise idéalement à ce que l'enfant ait une préférence manuelle à 3-4 ans ce qui lui permet de développer ses habiletés de motricité fine au même rythme que ses pairs pour, par exemple, la manipulation de petits objets, la prise et le contrôle du crayon, l'utilisation des ciseaux, etc.. La préférence manuelle pour les gauchers peut se préciser un peu plus tard, tout de même avant le cap des 4 ans.

Pour éviter d'induire une préférence manuelle à l'enfant, il est préférable de lui présenter les objets de façon neutre, au centre, plutôt que d'un côté en particulier.

Je fais régulièrement des activités pour développer les habiletés manuelles de motricité fine avec mon enfant, mais il continue à avoir de la difficulté, que faire?

Une consultation en ergothérapie pour enfants serait pertinente si, malgré vos stimulations et un examen en optométrie normal, votre enfant continue à :

- utiliser ses deux mains sans préférence manuelle
- ne pas croiser la ligne médiane de son corps
- manquer de précision dans ses tracés
- avoir de la difficulté pour la prise et le contrôle du crayon (tous les doigts ou plusieurs doigts sur le crayon, absence d'appui et de glissement de l'avant-bras sur la feuille, etc.)
- avoir de la difficulté pour manipuler de petits objets
- avoir de la difficulté pour tenir les ciseaux et découper de façon efficace

Comment favoriser l'utilisation de la main dominante pour la tenue de crayon?

L'utilisation de la main non dominante peut expliquer certains cas de dysgraphie. C'est pourquoi il est important de s'assurer que l'enfant utilise sa main dominante, la plus habile et la plus tonique, pour tenir aussi bien son crayon que sa fourchette! Il est d'ailleurs très intéressant de remarquer qu'un enfant qui tient mal sa cuillère sera plus enclin à mal tenir son crayon.

Différents facteurs peuvent induire le choix de la main non dominante pour la tenue de crayon.

A L'effet miroir

L'effet miroir est certainement le facteur qui vient le premier à l'esprit. En effet, l'enfant assis en face de quelqu'un prend son crayon tout simplement du même côté que celui qu'il observe. Ainsi, si la personne devant lui utilise sa main droite, il utilisera la main gauche (effet miroir) pour imiter le modèle qu'il a sous les yeux.

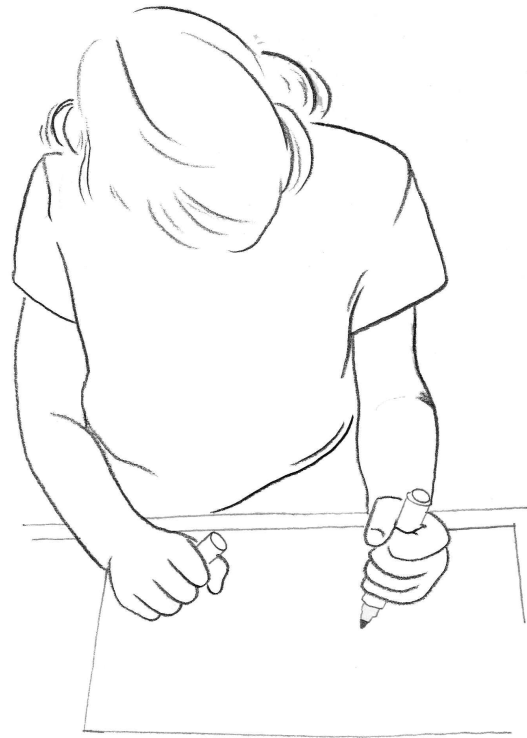
On comprend l'importance capitale que prend la disposition des tables et chaises. L'enfant sera plus à l'aise pour dessiner ou écrire s'il est seul à sa table. Il pourra déplacer son crayon dans toutes les directions sans être gêné par ses voisins. De plus, il sera moins tenté d'imiter le dessin de celui d'en face ou d'à côté, donnant ainsi libre cours à sa créativité.

En classe, surtout à la maternelle, on évitera donc de placer les enfants face à face lors des activités préparatoires à l'écriture.

B L'effet capuchon

Si l'on donne un crayon muni d'un capuchon à l'enfant, comme par exemple un crayon feutre, ce dernier utilisera sa main dominante, droite ou gauche, pour retirer le capuchon, ce qui fait que le crayon se trouve alors tenu dans la main non dominante gauche ou droite, selon le cas. L'enfant conservant le capuchon dans la main dominante, il se met à gribouiller avec le crayon tenu dans la main non dominante.

Cette situation risque de se produire plus souvent chez les enfants qui ont une dominance manuelle faible (60 % à 65 %) ainsi que chez les enfants ambidextres puisque ceux-ci ressentent peu d'inconfort à tenir le crayon dans la main non dominante. Au contraire, les enfants à forte dominance manuelle (80 % et plus) auront le réflexe de changer le crayon de main à cause de l'inconfort ressenti à tenir le crayon dans la « mauvaise » main.



Le capuchon étant tenu par la **main droite**,
l'enfant utilise la **gauche** pour dessiner ou écrire.



Le capuchon étant tenu par la **main gauche**,
l'enfant utilise la **droite** pour dessiner ou écrire.

FIGURE 1 • EFFET CAPUCHON

On comprend pourquoi on conseille d'éviter d'utiliser les crayons avec un capuchon.

De plus, les gros crayons feutres présentent d'autres inconvénients non négligeables qui méritent aussi d'être pris en compte :

- ils sont trop gros pour la petite main de l'enfant et favorisent une mauvaise tenue de crayon. Il s'agit de la position palmaire. Les séquelles de cette mauvaise position s'observent plus tard chez plusieurs jeunes adultes qui tiennent le crayon fortement avec le pouce par-dessus (figure 2) ;

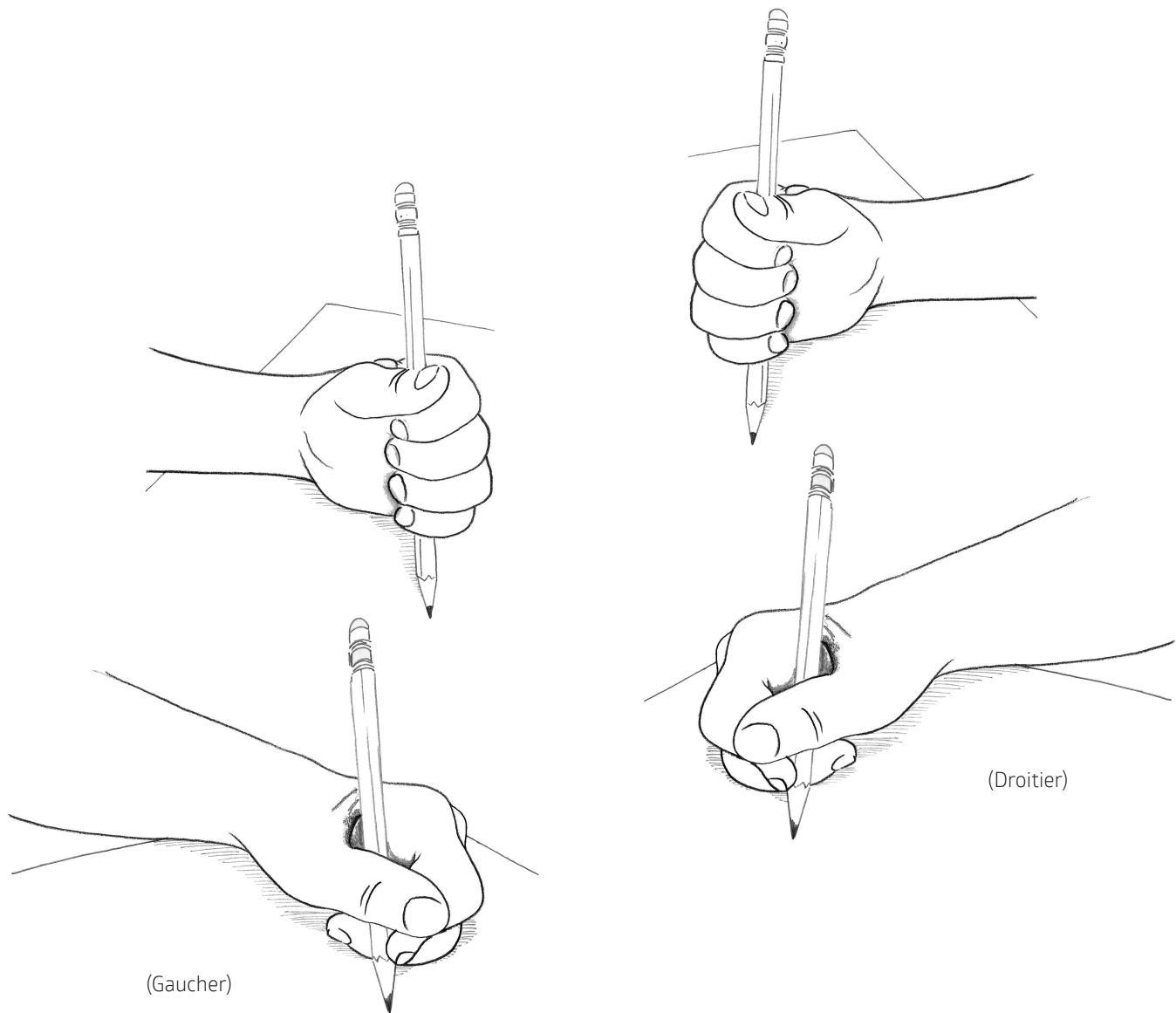


FIGURE 2 - POSITION PALMAIRE
CAUSÉE PAR L'UTILISATION DU GROS CRAYON FEUTRE

• LA TENUE DU CRAYON

- le trait produit par la pointe du crayon feutre ne permet pas le jeu des nuances. Peu importe si l'enfant appuie faiblement ou fortement, le trait obtenu est toujours uniforme ;
- les combinaisons de couleurs, jaune + bleu = vert par exemple, sont presque impossibles puisque leur superposition produira invariablement du brun foncé ou du noir ;
- parce qu'il glisse sur le papier, le feutre ne favorise pas le jeu de pression et invite à la production de dessins de type « photocopie », l'enfant exécutant alors des dessins les uns après les autres, à grande vitesse et sans aucun effort ;
- enfin, les crayons feutres sont plus coûteux, sèchent rapidement lorsque le capuchon n'est pas remis en place et ils ne sont pas recyclables.

Les crayons de bois, les crayons de cire ou les pastels – plus étroits, moins coûteux, non toxiques et réutilisables – sont certainement plus appropriés. De plus, ils permettent à l'enfant d'exprimer une plus grande gamme d'émotions par le jeu de la pression et la superposition des couleurs.

C L'imitation

Une autre raison qui peut expliquer le choix de la main non dominante est l'imitation des parents ou des proches. Ainsi, un enfant qui aime travailler avec son papa gaucher peut imiter ses gestes lorsque celui-ci tient un marteau, passe le balai, lave l'auto, lance la balle, etc., de façon à faire exactement comme lui. Encore une fois, les enfants ambidextres sont plus susceptibles que les purs droitiers ou gauchers à être influencés par l'imitation de leurs proches.

2 TENUE DU CRAYON

Avant d'apprendre à l'enfant à bien tenir le crayon, il est bon de l'amener à observer et à connaître le nom de ses doigts. Pour cela, plusieurs activités, tout aussi intéressantes les unes que les autres, sauront convenir aux différents styles d'apprentissage des enfants.

- Pour les auditifs, chanter une comptine qui a pour thème le nom des doigts
- Pour les kinesthésiques, faire un moulage des mains ou des empreintes des mains
- Pour les visuels, dessiner des mains ou décorer les doigts

Plusieurs petits exercices simples sont prétextes à apprendre le nom et l'utilité des doigts. Leur nombre et leur diversité n'ont de limite que votre imagination. En voici quelques-uns qui sauront certainement vous inspirer :

- À partir d'un dessin de main, demander à l'enfant de colorier l'index en rouge ;
- Demander à l'enfant de mimer tous les gestes qu'il peut faire avec le pouce, par exemple, former les lettres C, D;
- Après avoir mis une mince couche de farine ou de sable uniformément sur la table, demander à l'enfant de faire un dessin et lui faire observer ensuite le doigt qu'il a utilisé à cette fin;
- Lui demander quel doigt les bébés aiment sucer ;
- Lui demander de mouiller le bout de son majeur pour prendre un petit bout de papier sur la table ;
- L'inviter à passer une bague à l'annulaire de votre main;
- Faire des ombres chinoises sur les murs en demandant à l'enfant de décrire la position de ses doigts;
- Manipuler une marionnette en demandant le nom des doigts qui font bouger la tête, le bras, etc.;
- Mettre du vernis à ongles sur l'annulaire;
- Demander à l'enfant de vérifier la température de l'eau en utilisant un doigt, lui demander quel doigt il va utiliser et pourquoi;
- Lui demander de mimer une activité, par exemple, jouer avec une console de jeu portable, en nommant le doigt qu'il utilise.

On peut vérifier que l'enfant connaît bien ses doigts lorsqu'il est capable de les différencier (ou ceux d'un autre) en ayant un bandeau sur les yeux. S'il peut, sans repère visuel, identifier correctement chacun des doigts c'est qu'il a une bonne représentation du schéma corporel.

• LA TENUE DU CRAYON

Une fois que l'enfant connaît le nom de ses doigts, il convient de lui faire observer les différences entre ceux-ci afin qu'il comprenne pourquoi il a besoin seulement de trois doigts pour tenir un crayon :

Le pouce = doigt le plus fort = tient le crayon en place

L'index = doigt le plus agile = déplace le crayon

Le majeur = doigt le plus long = soutient le crayon

L'enfant est maintenant prêt à apprendre à bien tenir son crayon. La méthode que nous vous proposons est à la fois simple, efficace, confortable et économique sur le plan énergétique.

1. **Appuyer sur la sonnette et faire ding dong!** Pour cela, il faut appuyer le gras du pouce de la main dominante sur le côté de la dernière articulation du majeur. Si l'enfant a du mal à bien repérer l'articulation du majeur, n'hésitez pas à mettre un petit point à l'encre sur son doigt afin de lui donner un repère visuel.

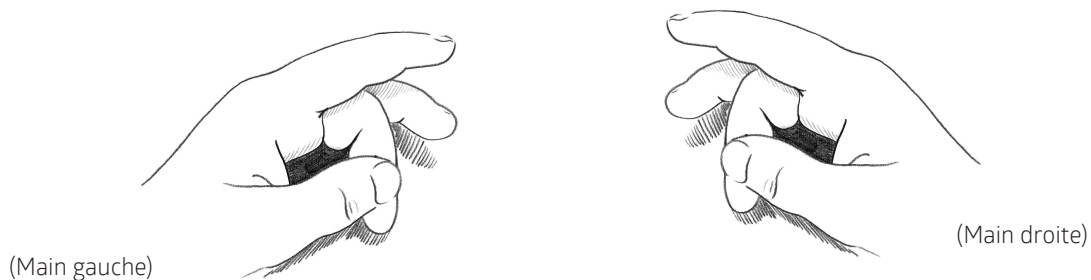


FIGURE 3 • APPUYER SUR LA SONNETTE

2. **Faire le lapin.** Pour cela, il suffit que l'index, l'oreille du lapin, soit remonté et légèrement incliné, tandis que l'annulaire et l'auriculaire sont dissimulés derrière le majeur pendant que le pouce appuie sur la sonnette avec le majeur. Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire doivent être légèrement fléchis pour que l'œil du lapin soit bien rond. On peut alors voir le lapin en ombre chinoise sur un mur. En faisant bouger l'index, on voit bouger l'oreille du lapin.

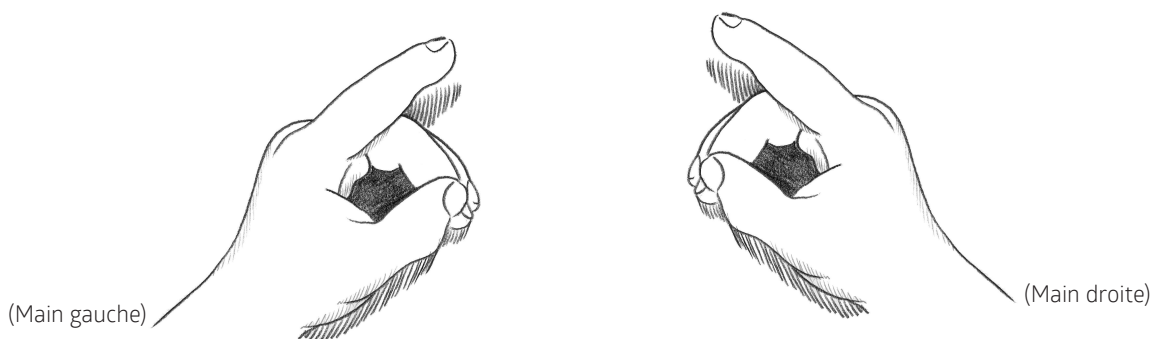


FIGURE 4 • LE LAPIN

3. On vérifie la position en formant une paire de lunettes.

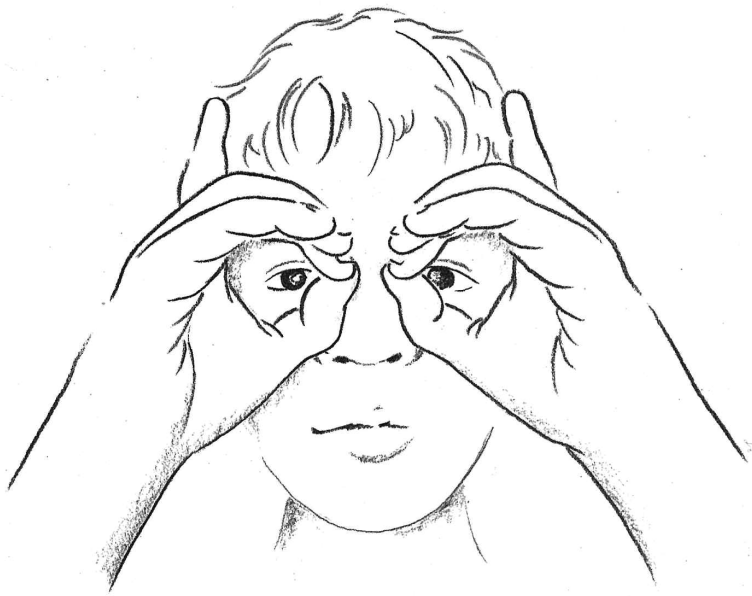


FIGURE 5 • PAIRE DE LUNETTES

4. **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 est 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.

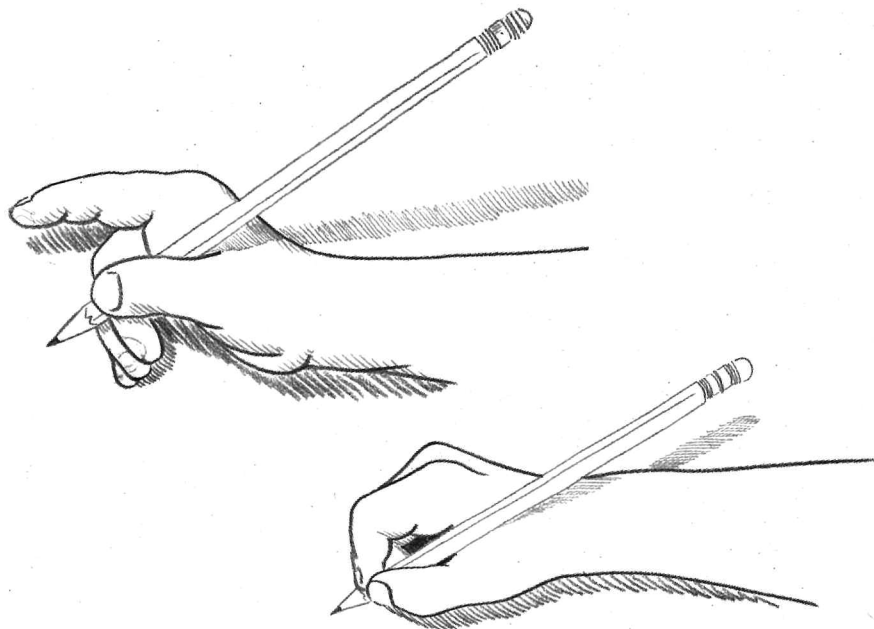


FIGURE 5.1 • TENIR LE CRAYON

A La baguette magique

Pour favoriser le renforcement de la tenue de crayon, nous vous proposons de fabriquer une baguette magique à l'enfant. Celle que nous vous suggérons est facile à réaliser et ne coûte presque rien.

1. Prendre un petit crayon, tel que celui utilisé pour le marquage des points au golf. Si vous utilisez un crayon long, il est préférable de le couper en prenant soin d'éliminer la partie contenant la gomme à effacer.
2. Prendre une paille et la fixer avec du papier gommé à l'extrémité non aiguisée du crayon.

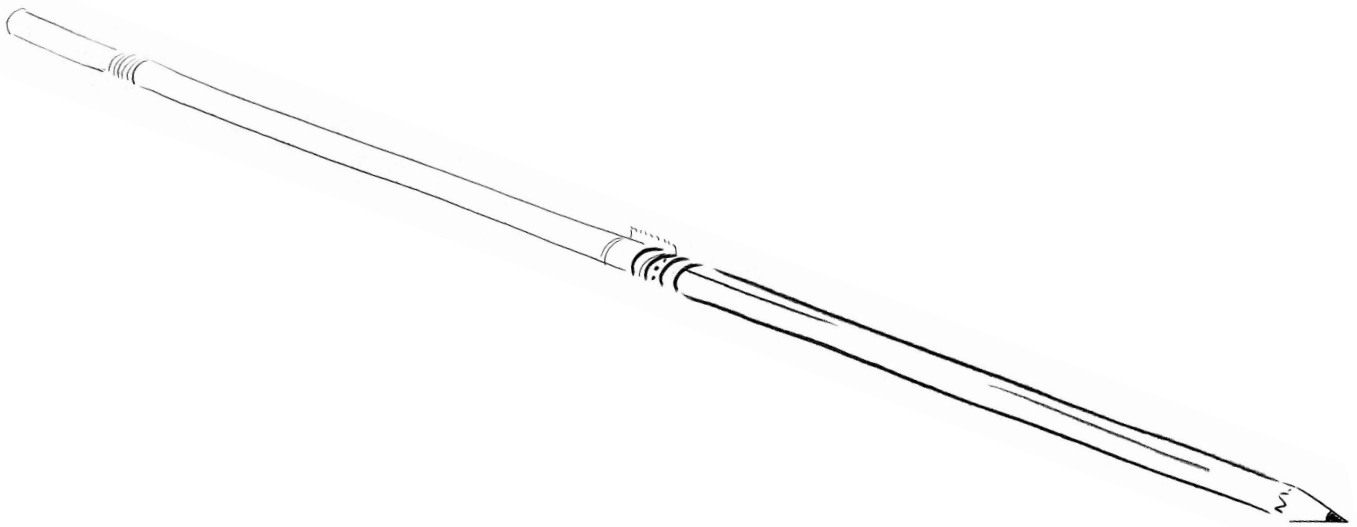


FIGURE 6 - LA BAGUETTE MAGIQUE

On peut également utiliser une baguette chinoise, une petite branche, un tuteur à plante, etc.

Encore une fois, utilisez votre imagination et votre créativité pour fabriquer une baguette magique unique. Il importe cependant de vous assurer que celle-ci possède les caractéristiques suivantes :

- elle doit être assez légère;
- son diamètre doit s'apparenter à celui d'un crayon ;
- elle ne doit pas être trop longue : elle doit s'arrêter avant le pli du coude de l'enfant lorsqu'il la tient dans la main suivant la position du crayon.

Exercices à faire avec la baguette magique

Les exercices faits avec la baguette magique ont pour but de renforcer la tenue du crayon.

1. Caresser la baguette

- Tenir la baguette comme un crayon.
- Avec l'index, caresser doucement et régulièrement la baguette dix fois en faisant des flexions de l'index et dix fois dans le sens contraire (mouvement d'extension).
- Une variante de cet exercice est de demander à l'enfant de caresser avec son index des petits collants qui ont été apposés sur la baguette.

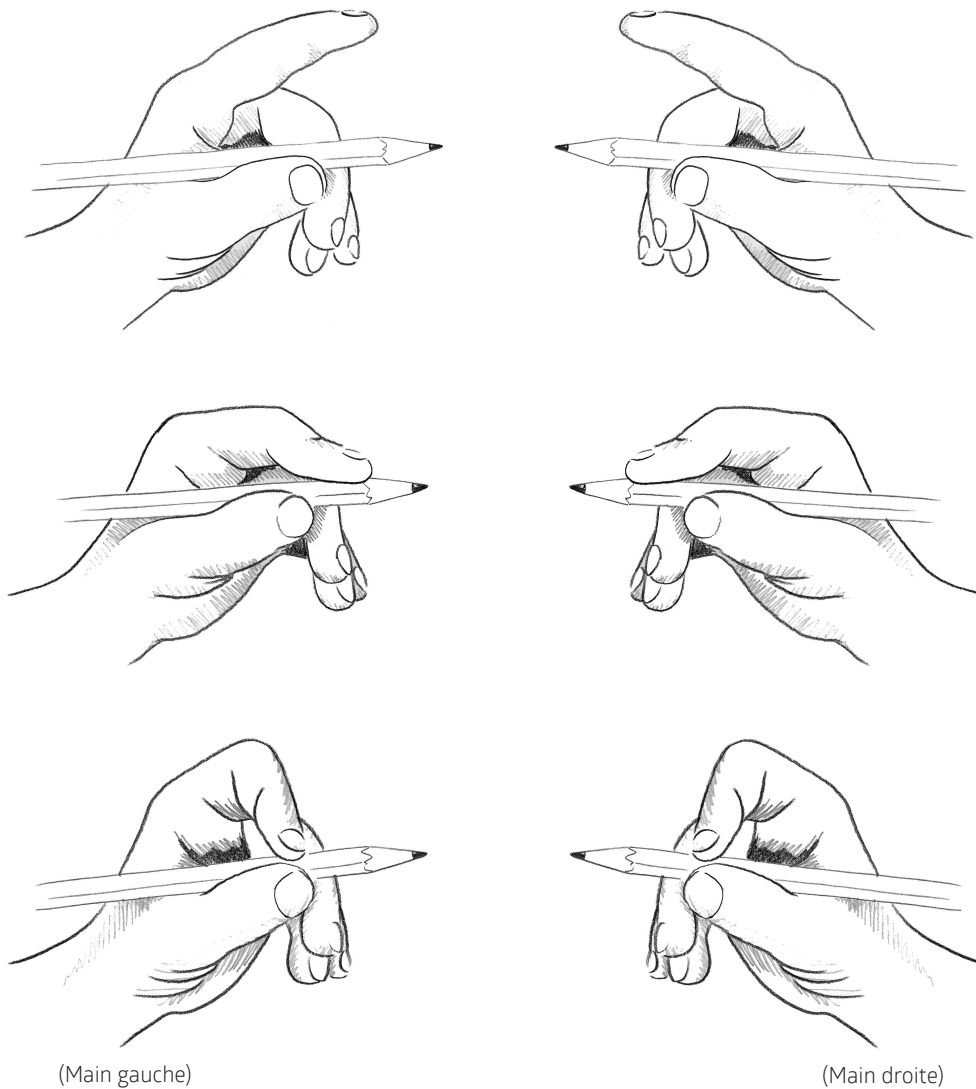


FIGURE 7 • FLATTER LA BAGUETTE MAGIQUE

2. Faire la chenille

- Tenir la baguette comme un crayon.
- Déplacer la baguette en faisant avancer les doigts, à la manière d'une petite chenille qui monte et descend le long de la baguette magique.

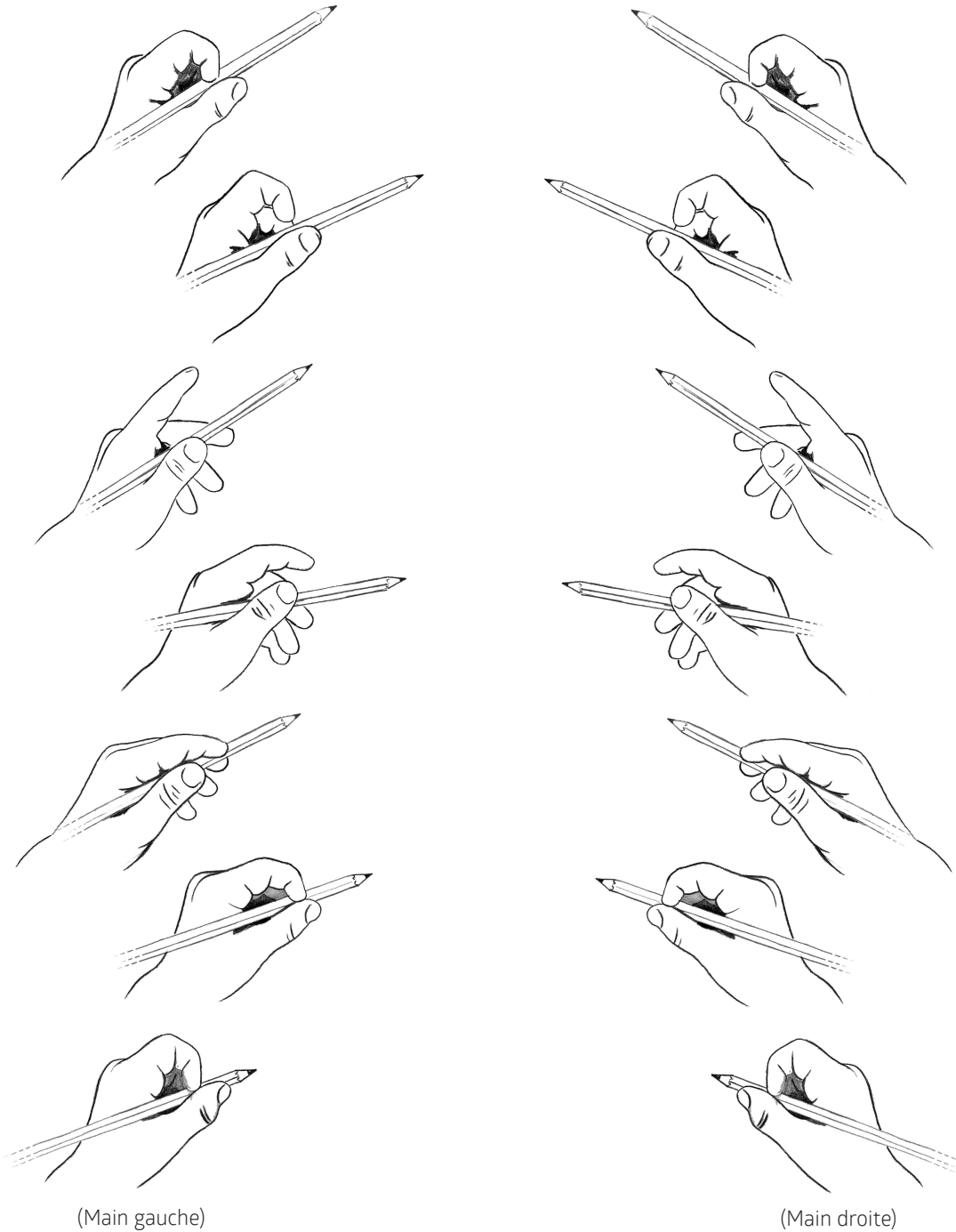


FIGURE 8 • FAIRE LA CHENILLE

B Déplacement des doigts

Une fois que l'enfant est capable de bien tenir le crayon, on lui demande de faire des petits mouvements de **va-et-vient sans faire bouger la main, le poignet et l'avant-bras**.

Ce sont uniquement les doigts qui plient, le poignet et l'avant-bras reposant sur la table. Il est bien important que l'enfant effectue ces petits mouvements **sans soulever le poignet** et **sans tenir le crayon fortement** entre ses doigts.

Une bonne façon de vérifier que l'enfant ne tient pas trop fortement son crayon est d'envelopper **délicatement** sa main de la vôtre. Vous sentirez immédiatement si ses doigts sont tendus ou non. Si vous sentez une tension, secouez gentiment sa main, - en l'enveloppant toujours de la vôtre-, jusqu'à ce que vous sentiez la détente s'installer.

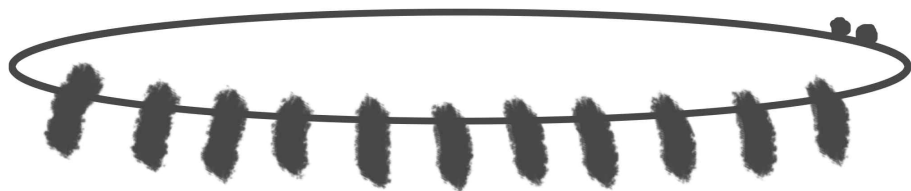
De petits exercices vous sont suggérés ci-après pour renforcer la position de la main et le mouvement de flexion des doigts. Encore une fois, n'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en inventer de nouveaux.

Assurez-vous cependant que **le poignet et l'avant-bras demeurent en contact avec la table** pendant que l'enfant fait ces exercices. Si vous remarquez que l'enfant a tendance à soulever le poignet, placez un papier mouchoir ou un bout de tissu sous son poignet et demandez-lui de le maintenir en place délicatement sur la table.

- Demander à l'enfant de faire de petites gouttes de pluie à l'aide de la peinture aux doigts.

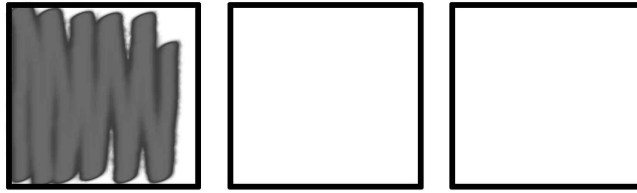


- Dessiner le corps d'un mille-pattes et demander à l'enfant d'y ajouter les pattes.



• LA TENUE DU CRAYON

- Dessiner de petits rectangles et demander à l'enfant de les colorier.



C Déplacement latéral du bras

Le déplacement latéral (de gauche à droite) se fait en glissant le bras sur le papier. Le bras s'éloigne du corps pour les droitiers alors qu'il s'en rapproche pour les gauchers. Il est important que la main, le poignet et l'avant-bras demeurent dans un même axe. Le poignet n'a pas besoin de fléchir; seuls les doigts et l'avant-bras bougent pour faire avancer le crayon.

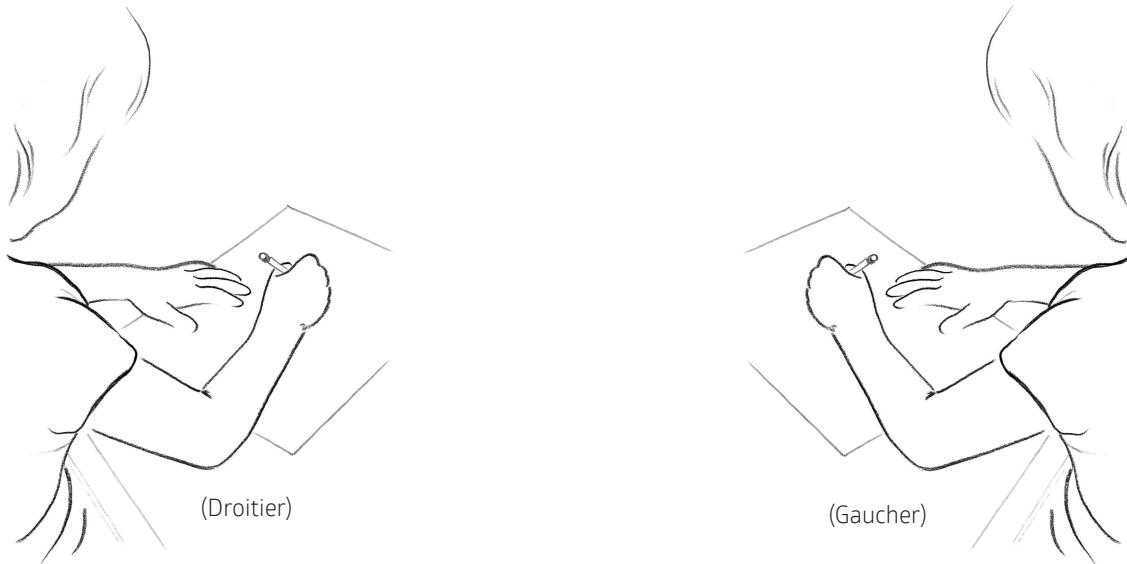


FIGURE 9 • LA MAIN, LE POIGNET

Il faut éviter de prendre appui sur la pointe du crayon, ce qui a pour effet de faire lever le poignet. De petits exercices très simples permettent de bien ancrer cette position.

1. Glisser les avant-bras sur la table

Après avoir pris la position du lapin, on dépose les avant-bras sur la table et on les glisse lentement en prenant soin de placer l'index à l'avant. Refaire ce mouvement lentement environ une dizaine de fois.



FIGURE 10 · GLISSER LES BRAS SUR LA TABLE

2. Glisser le crayon sur la feuille

Faire le même exercice mais avec un crayon. On trace lentement des lignes verticales, en les exécutant successivement et régulièrement de la gauche vers la droite, en prenant soin de glisser l'avant-bras sur la feuille. La main non dominante maintient délicatement la feuille en place.

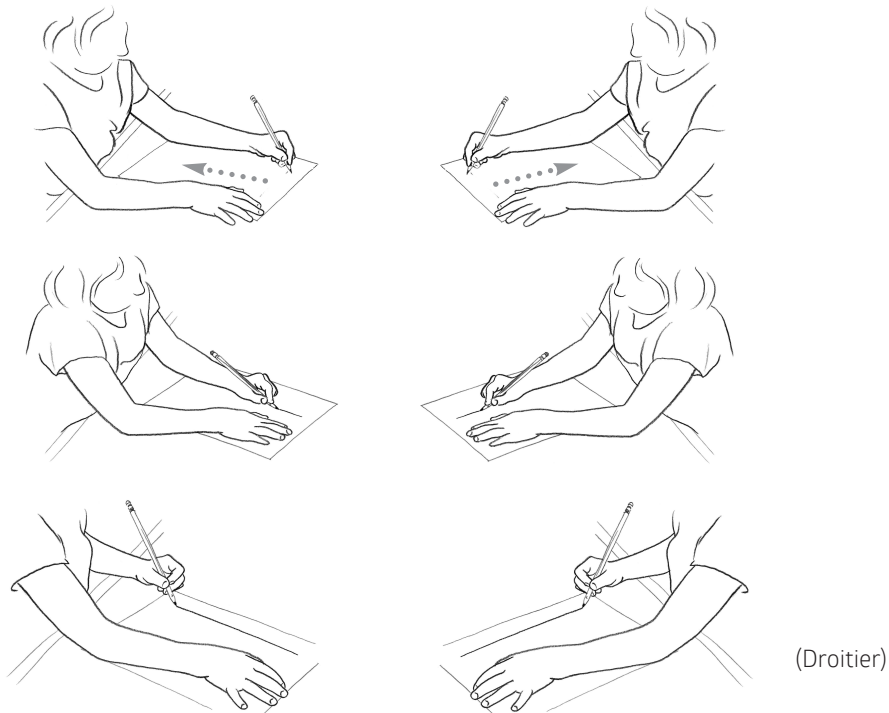


FIGURE 11 ·
TRACER DES
LIGNES VERTICALES

(Gaucher)

(Droitier)

Refaire cet exercice en déplaçant le crayon horizontalement, de gauche à droite.

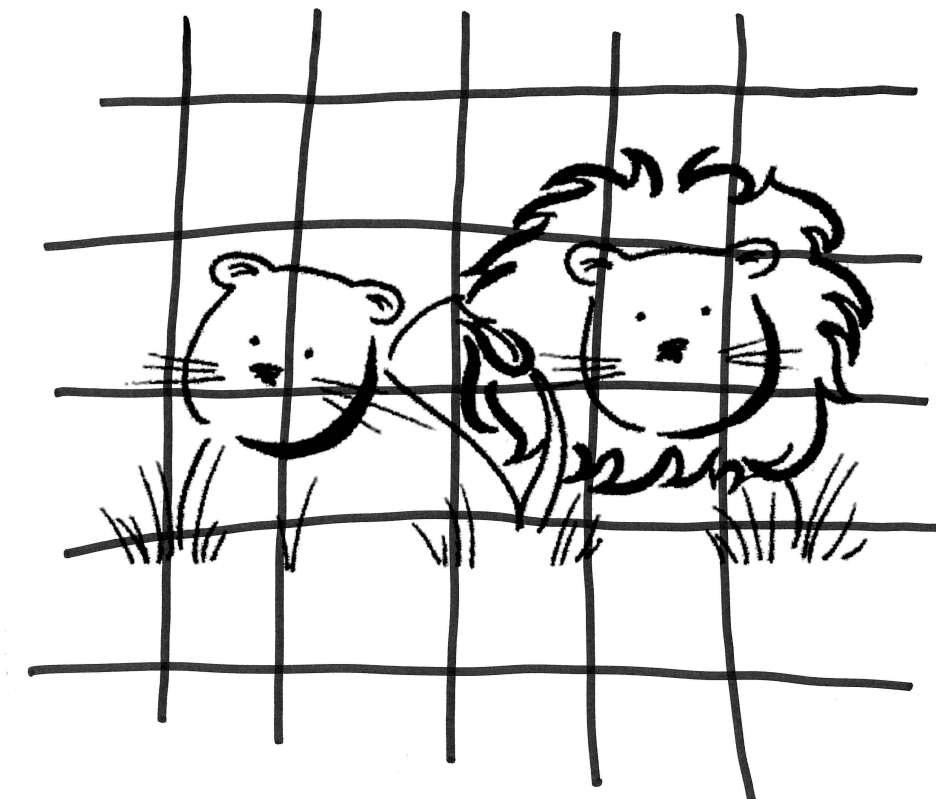
Est-ce une bonne chose d'offrir un embout ergonomique pour crayon à l'enfant?

Les embouts ergonomiques sont nécessaires principalement pour les enfants dyspraxiques afin de les aider à bien placer leurs doigts sur le crayon. Ils peuvent également être utiles pour des enfants qui ont développé une mauvaise tenue de crayon. Comme les béquilles nous aident lorsqu'on a une jambe cassée, elles sont utiles pendant une période donnée, mais il sera important d'entraîner notre jambe pour pouvoir marcher à nouveau. C'est la même chose pour les embouts ergonomiques de crayons. Ils seront utiles pour un temps mais ne remplaceront jamais un bon apprentissage.

Il en existe plusieurs modèles de différentes grosseurs. L'ergothérapeute peut évaluer la nature des difficultés, déterminer lequel répondra le mieux aux besoins de l'enfant. De plus, il s'assurera que les habiletés préalables à la prise du crayon se développent en parallèle.

3. Dessiner des cages

Après avoir dessiné un animal, on trace une cage en faisant une succession de lignes verticales et horizontales espacées de façon régulière.



3 POSITION DE LA FEUILLE

La feuille est disposée de façon légèrement inclinée dans le même axe que le bras, c'est-à-dire légèrement inclinée à gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers.

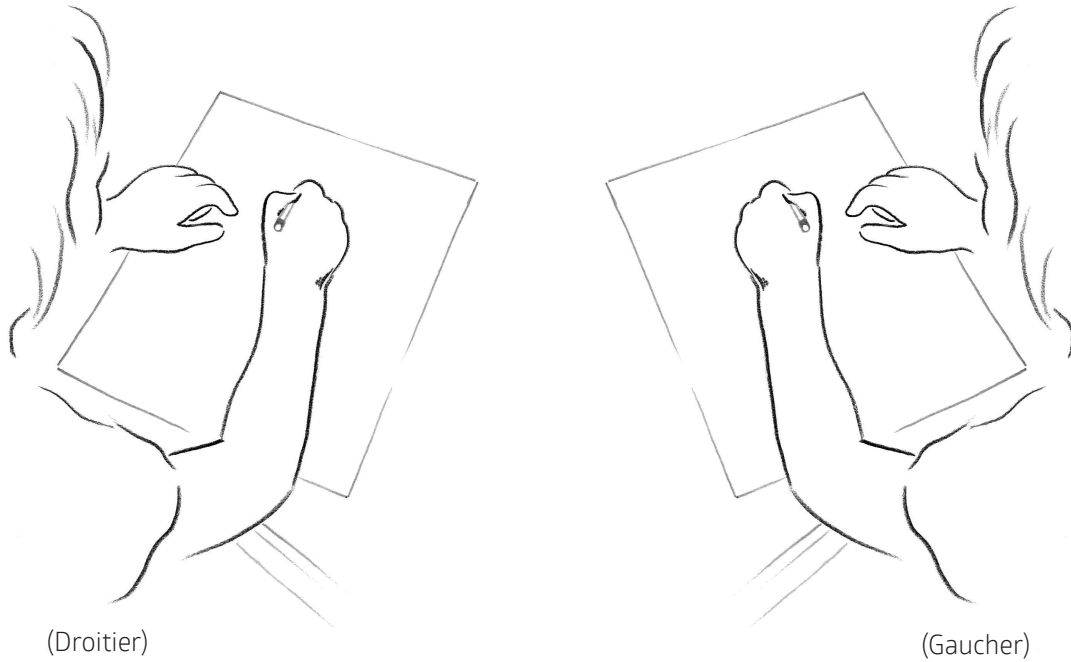


FIGURE 12 • POSITION DE LA FEUILLE

4 POSITION DU CORPS

Il importe également que la table et la chaise de l'enfant soient appropriées à ce dernier.

Voici les conditions idéales à privilégier :

- L'enfant devrait avoir les coudes qui s'appuient sur la table sans avoir à soulever les épaules.
- Les pieds de l'enfant doivent pouvoir s'appuyer au sol pour lui permettre de s'asseoir confortablement, les fesses au fond de la chaise.
- L'enfant devrait avoir le bas du dos en contact avec le dossier et le tronc légèrement incliné vers la table.
- Le ventre de l'enfant ne doit pas toucher le bord de la table.
- La tête est légèrement inclinée vers l'avant.



FIGURE 13 • LES COUDES DE L'ENFANT SONT APPUYÉS SUR LA TABLE SANS QU'IL SOULÈVE LES ÉPAULES

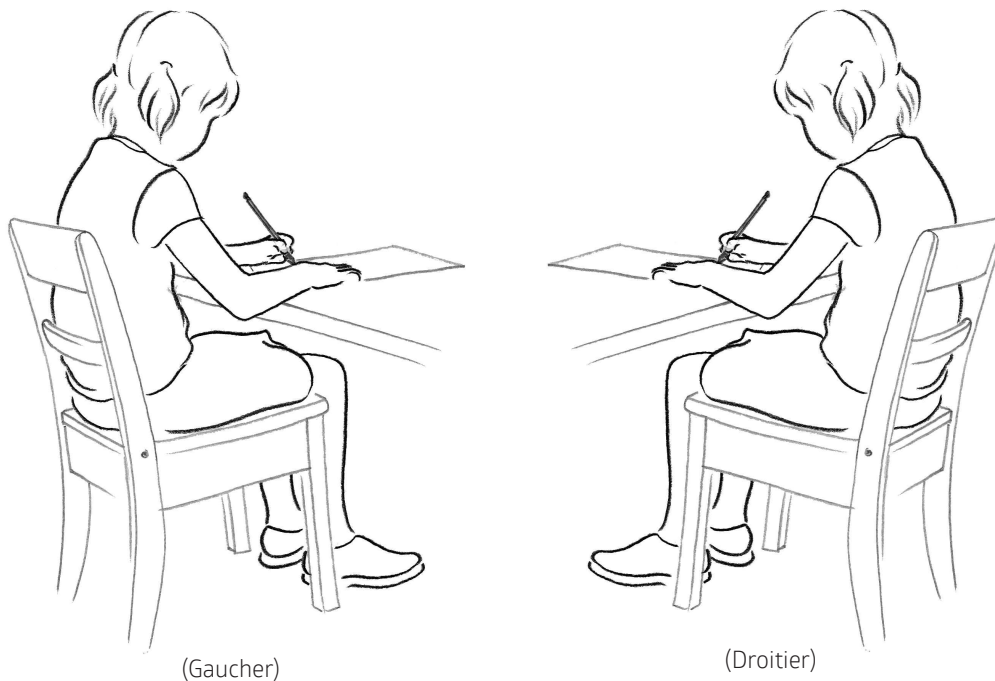


FIGURE 14 • BONNE POSITION DU CORPS

Retrouvez l'ensemble des cahiers du guide *Comment aider votre enfant à bien écrire?* sur graziellapettinati.com

Cahiers d'exercices thématiques

- Cahier 1 - *La tenue du crayon*
- Cahier 2 - *Avant d'écrire les lettres*
- Cahier 3 - *Le tracé des lettres*

Cahiers d'activités

- Cahier 4 - *Feuilles d'écriture avec trottoirs*
- Cahier 5 - *Feuilles d'écriture sans trottoir*
- Cahier 6 - *Mots-étiquettes*