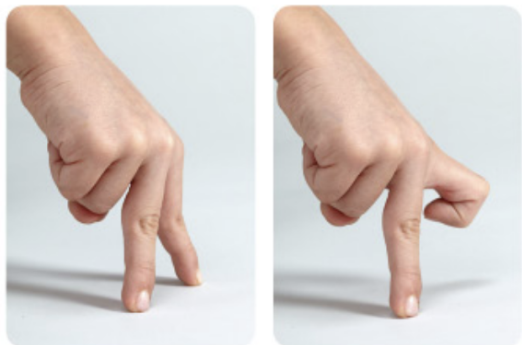


Avant d'écrire

Entraîne-toi chaque jour à **la gym des doigts**.



Le petit soldat



L'index et le majeur sont bien raides, puis ils se plient chacun à son tour.

Une, deux, une deux !



Le gratte-gratte



Pose le poignet bien à plat, la main en poing. Gratte la table avec l'index, puis le majeur.

Chacun son tour !



Le piano plat



Pose la main bien à plat et soulève chaque doigt, un par un, sans bouger les autres.

Pas facile de lever l'annulaire !



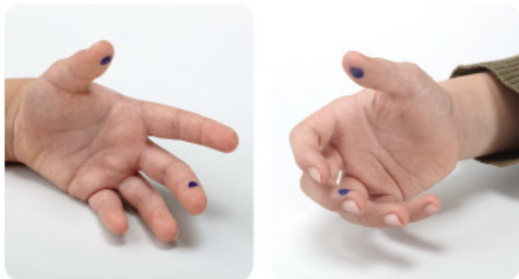
La marche



Fais marcher tes doigts : d'abord en avant, puis en arrière.

Plie bien les « genoux » des doigts !

Pour bien écrire, apprends à **bien tenir ton crayon.**



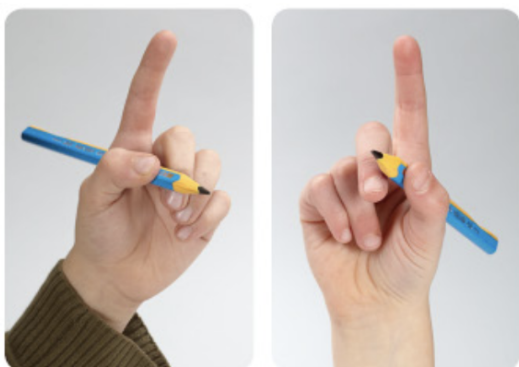
- 1 Dessine deux points bleus : l'un sur la pulpe du pouce, l'autre sur le côté de la dernière phalange du majeur.

Utilise un feutre.



- 2 Fais un « soleil » avec ta main en posant le point bleu du pouce sur celui du majeur.

Ton soleil doit être bien rond !



- 3 Ensuite, coince le crayon entre les deux points bleus et lève le doigt, comme pour appeler la maitresse ou le maitre.

Maintenant, le crayon tient bien.



- 4 Pose ton avant-bras sur la table puis place ton index sur le crayon, sans appuyer.

Ne lève pas le poignet !

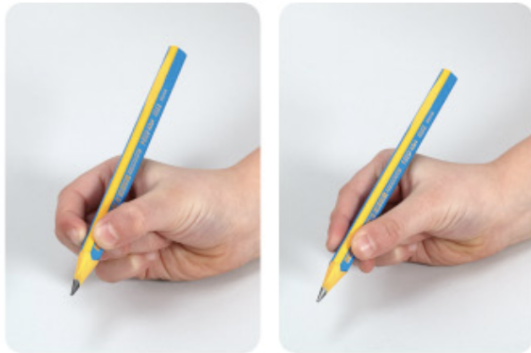
Avec ces exercices, ton pouce s'habitue à diriger le crayon facilement ! C'est le meilleur moyen pour écrire sans avoir mal et sans te fatiguer.



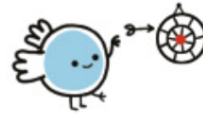
Avant d'écrire



Entraîne ton pouce à **diriger le crayon**.



La fléchette



Pose bien ton poignet sur la table.
Plie et tends le pouce pour faire bouger le crayon.

*On plie, le crayon recule.
On tend, il avance.*

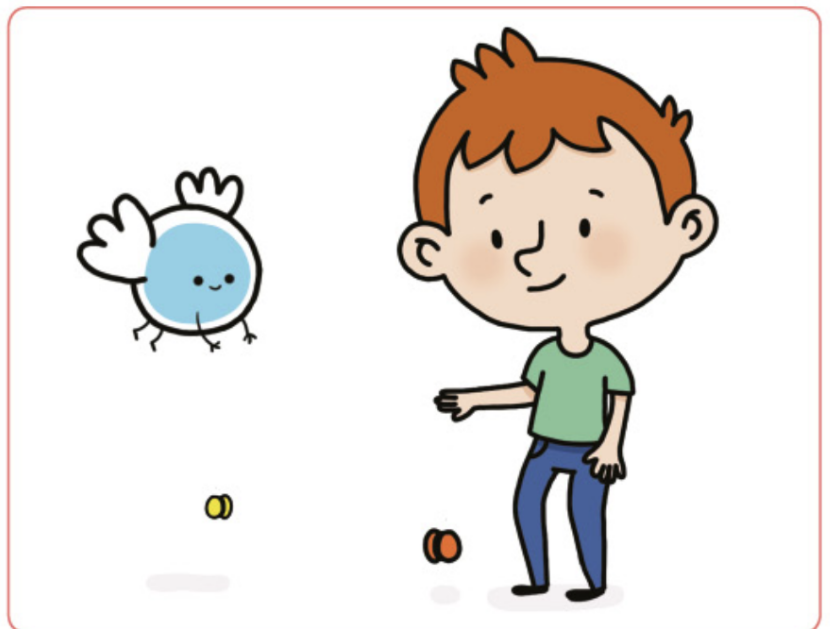
Le yoyo



Refais le mouvement de la fléchette en posant la pointe de ton crayon sur le yoyo.
Quand tu tends ton pouce, le yoyo remonte.
Quand tu plies ton pouce, le yoyo redescend.



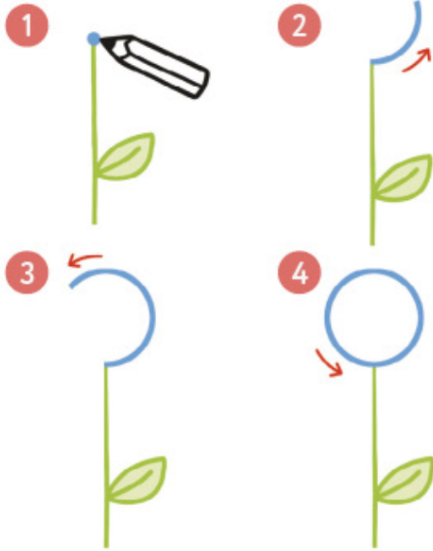
Ton poignet ne bouge pas.



Le bouquet de fleurs



Dessine le rond de la fleur au bout de chaque tige. Pose la pointe de ton crayon au bout de la tige. Fais tourner ton crayon en bougeant ton pouce.



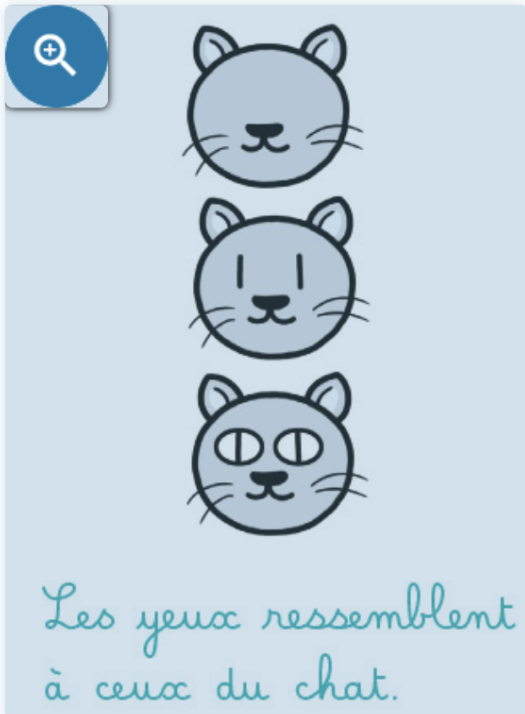
Paro bien vers la droite dans la direction de la petite feuille !



Les yeux du chat



Dessine les yeux de ces personnages. Commence par le mouvement du yoyo, qui monte et qui descend, puis tourne autour en partant du bas, dans le même sens que le rond des fleurs.



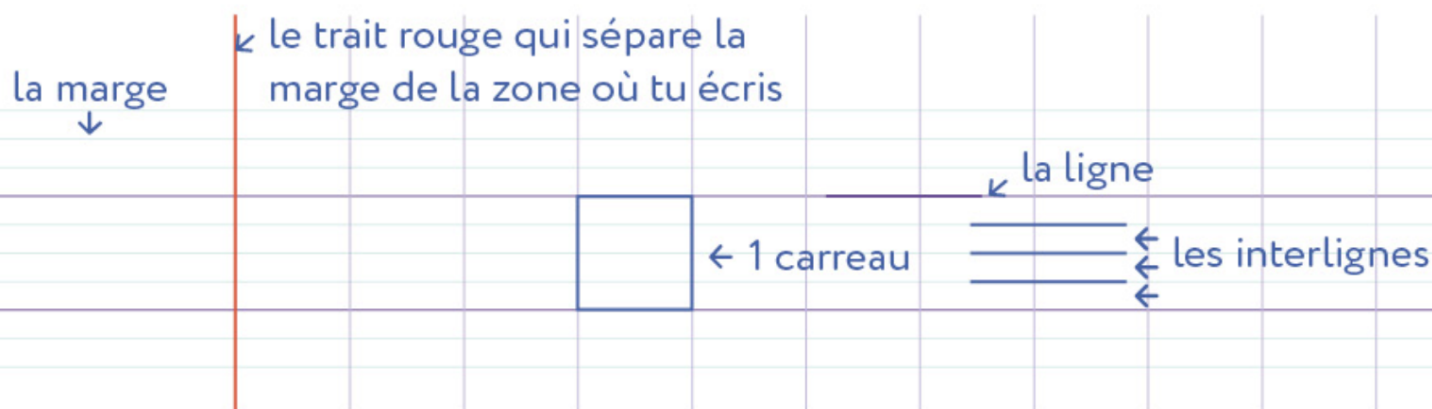
Avant d'écrire

Apprends à bien te repérer dans ton cahier.

Un peu de vocabulaire ! 

Découvre les mots à connaître en observant ce modèle.

Retiens-les bien !



La position de l'avant-bras sur le cahier 

Tourne ton cahier dans l'axe de ton avant-bras. Ton cahier est légèrement penché, c'est normal ! Pose ton autre main sur le cahier pour le maintenir.



Voici le modèle si tu écris de la main gauche.



Voici le modèle si tu écris de la main droite.



Des frises pour se repérer

Termine la frise qui est commencée puis reprends-la sur la ligne suivante.

Garde bien ton avant-bras dans le sens de la marge.

Avant d'écrire



Entraîne-toi à bien positionner le cahier.

Les colonnes



Pose ton avant-bras dans la colonne rouge. Fais tourner tes doigts d'abord sur place, puis en avançant. Glisse ensuite ton bras dans la colonne jaune et fais le même exercice. Puis recommence dans la colonne verte.

Olee

Le crocodile



Attention, le crocodile voudrait te croquer ! Mets bien ta main sous la rivière et reproduis les boucles et les pointes sur la ligne du modèle.

Ta main et ton crayon font comme un pont au-dessus de l'eau.



eee

Tourne, tourne,
et fais des boucles !



eell

Fais la fléchette pour
les grandes boucles.



eeu

Tourne, tourne,
pointe, pointe !



ull

Tends le pouce pour
les grandes pointes.



Fais les exercices des pages 4 à 11
un peu tous les jours. L'écriture, c'est
comme un sport : il faut s'entraîner !