

# Avant de commencer une activité d'écriture...

## ÉCHAUFFEMENT DES DOIGTS ET DES MAINS

Avant chaque séance d'écriture, il est important de créer un rituel pendant lequel les élèves vont échauffer les muscles des doigts, du poignet et de la main et adopter une bonne posture pour pouvoir écrire. En plus de préparer leurs muscles, ils vont peu à peu s'approprier mentalement à écrire, à réaliser une activité demandant de la concentration.

En début de séance, il est important d'expliquer aux élèves qu'ils vont écrire. Leur demander alors quelles sont les parties du corps qu'ils vont utiliser et leur annoncer qu'ils vont préparer les muscles de ces parties : mains, doigts, poignets. Il est judicieux de commencer cette activité en chuchotant pour qu'ils soient dans un environnement calme et propice à l'écriture.

Proposer d'abord de petits exercices simples qui peuvent varier d'une séance à l'autre et se complexifier au fur et à mesure de l'année. En fin d'année, les élèves pourront proposer eux-mêmes de petits exercices nouveaux ou connus.

### SANS MATÉRIEL

#### La danse des poignets

Les élèves posent les coudes sur la table, puis bougent les poignets vers l'avant, vers l'arrière, à gauche, à droite, puis les poignets tournent dans un sens, et dans l'autre.

#### Les fourmis

Les doigts des élèves se transforment en fourmis. Ils avancent et reculent sur la table puis sur leur bras, leur tête, leur jambe...

#### Les poignets tournicotent

Les élèves joignent leurs mains, serrent les doigts et tournent les deux poignets liés puis changent de sens.

#### Les doigts se saluent

Les élèves placent leurs mains face à face. À tour de rôle, les doigts des deux mains se disent bonjour en se touchant au niveau de leur extrémité : d'abord les pouces, puis les index... Il est aussi possible de commencer par les auriculaires et d'aller vers le pouce.

#### Bonjour le pouce

Les coudes sont sur la table. Avec les deux mains simultanément, les élèves amènent leurs doigts à se poser un à un sur le pouce afin de lui faire un bisou pour le saluer. Ils commencent par l'index et terminent par l'auriculaire puis recommencent dans l'autre sens. Ils peuvent essayer de le faire de plus en plus vite au cours de l'année.

#### Le réveil des doigts

Les élèves ont les poings fermés. Les doigts se réveillent les uns après les autres et sortent, puis gigotent pour se détendre.

#### Le coucher des doigts

Les élèves ont les mains ouvertes avec les doigts écartés. Les doigts se couchent en se posant sur la paume les uns après les autres.

#### Les instruments de musique

Les élèves jouent du piano avec leurs doigts, lentement puis de plus en plus vite. Ils peuvent également jouer de la guitare, de la harpe, de la flûte. Il est possible de choisir les doigts qu'ils peuvent utiliser.

### Le miroir

L'enseignant effectue des gestes avec poignets, mains et doigts. Par mimétisme, les élèves réalisent les mêmes gestes.

### Mains sur table

Les élèves posent les deux mains à plat sur la table. Au signal, ils essaient de lever leurs doigts les uns après les autres en gardant les mains à plat.

### La crème

Les élèves simulent l'étalement de crème sur les mains et les doigts. Ils massent chacun des doigts des deux mains, puis les mains entre elles.

### AVEC MATÉRIEL

#### Avec de la pâte

Les élèves pincement de la pâte à modeler non grasse avec le pouce et l'index, puis le pouce et le majeur et ainsi de suite avec les deux mains.

#### Avec une balle antistress

Les élèves malaxent librement la pâte avec une main, puis l'autre. Ils peuvent aussi utiliser les deux mains.

#### Avec un sac de graines

Les élèves malaxent le sac avec une main, les deux, puis essaient de ressentir les billes avec leurs doigts.

#### Avec un crayon triangulaire de gros calibre

Les élèves placent le crayon sur la table devant leur main dominante. Ils posent la paume sur la table et font avancer le crayon avec l'extrémité de leurs doigts jusqu'au bout de la table. Le même exercice peut être exécuté avec les deux mains et deux crayons.