

Propositions de participation
Posture et Graphisme

Delphine Picou
Hélène Le Métayer

Psychomotriciennes

05.46.07.36.50 16 rue de Lauzières
17137 Nieul Sur Mer

www.corpsenmouvement.com
helenelemetayer@gmail.com
picou.delphine@gmail.com

Observation de la posture assise de l'enfant : *pendant l'écriture mais aussi dans la vie quotidienne*

Tronc / tête

- Tenue du dos, de l'axe (enfant avachi, raide, tendu..)
- Distance de la tête de la feuille, posée sur la table, loin...
- Mouvements du tronc

Membres supérieurs

- Tension dans le bras, l'épaule, le poignet
- Liberté de mouvement ou au contraire crispation
- Prise du crayon (tridigitale = à 3 doigts)
- Crayon posé dans le pli de la main (pouce/index)
- Crispation des doigts (les articulations deviennent blanches) lors de l'écrit
- Mouvements ou non du poignet, inclinaison du poignet
- Poignet et avant bras en appui sur la table
- Pression du crayon sur la feuille

Membres inférieurs et pieds

- Position des pieds sur le sol, derrière les pieds de la chaise
- Jambe qui « tressaute »...
- Quelle position assise ?

Mouvements involontaires et respiration

- Repérage des mouvements involontaires pendant l'écriture : bouche, langue... mais aussi fluidité respiratoire.
- Verbalisation de l'enfant, rapport au temps...



L'observation de la posture et de la qualité du tonus musculaire chez l'enfant va fournir de nombreuses pistes de travail en graphomotricité.

Espace et temps

- Table dégagée avec le moins de « stimulus extérieur »
- Espace calme
- Prévoir le temps pour « écrire »



Intention de travail : Besoins primaires de l'enfant

Besoin de :

- De sécurité
- De stabilité
- De perception de soi
- De connaissance...

Matériel :

Importance du matériel adapté : chaise à bonne hauteur, pieds au sol ou repose-pieds, table dédiée au travail, plan incliné ou non...

Outil scripteur : Empreinte-doigts, crayon à papier, crayon de couleur, feutre, pastel, craie, peinture, encre de chine, plume, carotte, éponge.

Grosseur : crayon triangle à empreinte ou non, gros feutre, pinceau à l'encre de chine, peinture gouache, acrylique, encre, peinture relief...

Support : Grande feuille sur la table, sur un plan vertical, feuille cartonnée, de couleur, papier calque, papier carbone, galets, support varié en bois...

- Se donner un objectif simple: geste, précision, temps, phrase
- Gérer la distance d'accompagnement : être en face à face, être à côté, être dans la pièce, être dans une autre pièce
- Garder une confiance en l'enfant
- Réguler notre attente en fonction des potentiels de l'enfant

Activités

Perception de soi : Mise en jeu des articulations, de l'ossature et de l'axe :

- Jeux de « bouger comme », apprendre à se mettre à la place d'un personnage imaginaire (humain, animal...) pour explorer de nouvelles possibilités corporelles.
- Jeu de la marionnette
- Activités de détente au sol

Stabilité : Mise en jeu des appuis, des pieds. *Prendre conscience de ses pieds et de l'importance d'un bon appui, de l'ancrage au sol.*

- Massages
- Taper des pieds
- Marcher sur différentes textures
- Jeux d'équilibre et de déséquilibre



Connaissance des doigts : Mise en jeu des doigts



Cf. fiche motricité fine

- Jeux de doigts (ombres chinoises, billes...)
- Pâte à modeler...

Sécurité : Ajustement tonique/ respiration/ détente

- Prise de conscience des différents pôles toniques : pression isométriques
- Jeux de détente corporelle : l'algue, histoire relaxante, le spaghetti
- Jeux de respiration associés ou non au mouvement
- Favoriser des moments de détente, cocoon
- Petits massages
- Musique
- Histoire...



Idées : Aménager un endroit de détente à la maison, que l'enfant puisse s'approprier, et jouer avec son imagination : Tissus, coussins, peluches, musique douce...

Prendre conscience que la posture est comme un point d'appui : une condition nécessaire avant de se mettre « au travail ».

Généraliser cette attention avant de faire quelque chose : pour se mettre à table, pour chanter...

