

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...

