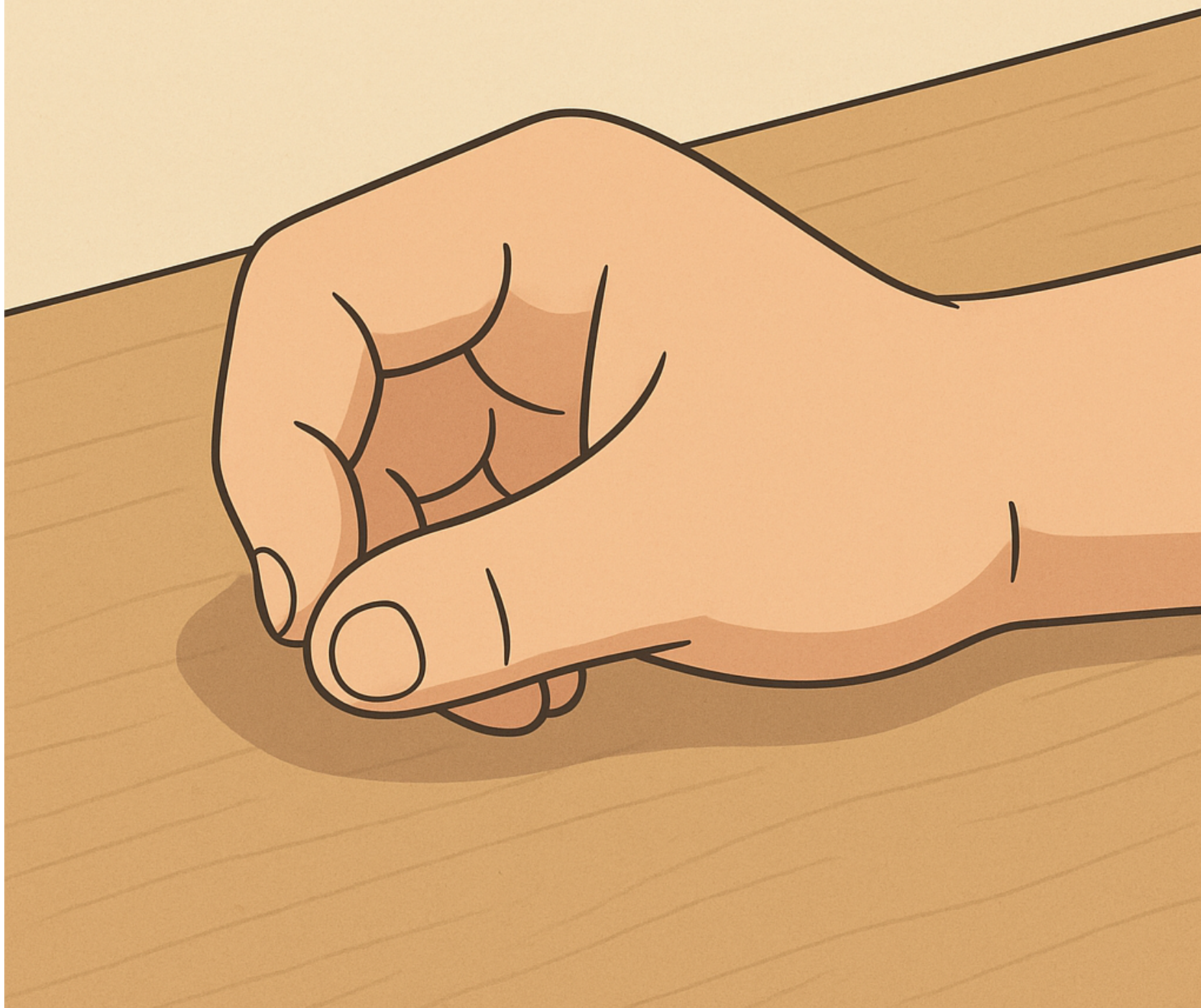


L'entraînement au geste d'écriture

sur l'éminence hypothénar, la partie
charnue située du côté de l'auriculaire.



Position initiale :

- Les doigts 3-4-5 (majeur, annulaire, auriculaire) sont repliés et au repos.
- Seuls le pouce et l'index sont levés et forment une pince :
- 👉 le bout de l'index touche le bout du pouce.
- 👉 Les phalanges sont légèrement pliées, en forme de "C" doux.

Le mouvement :

1. : les phalanges se replient légèrement, **les deux bouts de doigts restent en contact.**

2. Puis les phalanges se détendent **sans se raidir**, les doigts gardent leur courbure, **les bouts restent toujours en contact.**

3. Le mouvement est lent et fluide, comme une respiration.

**Pendant 1 à 3 mois sans crayon
pour déconditionner le cerveau
de la mauvaise habitude prise
depuis longtemps et
programmer le bon geste dans
le cerveau.**

- **Ce geste est fait avec le soundsory mais l'enfant peut le faire à n'importe quel moment dans la journée quand il y pense, même en cours au lieu de tripoter ce qui lui tombe sous la main.**
- **Au bout d'un mois, utilisez les pages 6 et 7 du cahier remédiation cycle 2 et 3 de Danièle Dumont, toujours sans crayon, même geste plier/allonger le bout des doigts**

Position du poignet et vivacité du geste

à savoir

- La main se place sous la ligne.
- Le poignet n'est pas cassé et il doit être près de la feuille.

- 1 Place ton poignet dans la bande gris clair et, sans le déplacer, repasse vivement cinq fois de suite sur chaque série de boucles situées ci-dessous en écartant et pliant tes doigts. Entre chaque série, fais glisser ton poignet vers la droite sans le soulever.

eee eee eee eee

- 2 Place ton poignet dans la bande gris foncé et fais le même exercice.

eee eee eee eee

- 3 Place ton poignet dans la bande vert clair et fais le même exercice.

collee collee collee

- 4 Place ton poignet dans la bande vert foncé et fais le même exercice. Ensuite, reproduis les boucles à côté sans repasser dessus.

ee collee



à savoir

- 1 Place ton poignet dans la bande gris clair et, sans le déplacer, repasse vivement cinq fois de suite sur chaque série de boucles situées ci-dessous en écartant et pliant tes doigts. Entre chaque série, fais glisser ton poignet vers la droite sans le soulever.

- 2 Place ton poignet dans la bande gris foncé et fais le même exercice.

- 3 Place ton poignet dans la bande vert clair et fais le même exercice.

- 4 Place ton poignet dans la bande vert foncé et fais le même exercice. Ensuite, reproduis les boucles à côté sans repasser dessus.

- 5 Place ton poignet dans la bande gris clair et repasse vivement cinq fois de suite sur chaque série de boucles ci-dessous en écartant et pliant tes doigts, puis continue la ligne sans repasser sur les boucles. Entre chaque série, fais glisser ton poignet vers la droite sans le soulever.

eee eee

- 6 Place ton poignet dans la bande gris foncé et fais le même exercice.

collee collee

- 7 Place ton poignet dans la bande vert clair et repasse vivement cinq fois de suite sur chaque série d'ondules ci-dessous en écartant et pliant tes doigts, puis continue la ligne sans repasser sur les ondules. Entre chaque série, fais glisser ton poignet vers la droite sans le soulever.

ull ull

- 8 Place ton poignet dans la bande vert foncé et repasse vivement cinq fois de suite sur chaque rond ci-dessous puis sur la série de boucles en écartant et pliant tes doigts. Pour chaque rond, commence en haut à droite. Continue ensuite la ligne avec des boucles sans repasser dessus.

ooo eee



Méthode
Dumont



Les cahiers
d'

écriture

CYCLES 2 et 3



Remédiation

Aide personnalisée

- Mise en place du geste ● Respect du lignage
- Enchaînement des lettres ● Majuscules. Chiffres
- Entraînement à la copie qu'on soit droitier ou gaucher

