



SosÉcriture

GRAPHOPÉDAGOGIE - FORMATION



e

BIEN PLIER LE POUCE POUR BIEN ÉCRIRE



ÉCRIRE, C'EST BOUGER LE CRAYON !

Et c'est le pouce qui fait une grande partie du travail! La mobilité du pouce est cruciale pour retrouver une belle écriture.



ÉCRIRE, C'EST BOUGER LES DOIGTS !

Chez un bon scripteur, l'écriture est réalisée principalement d'un mouvement des doigts. Le crayon est tenu entre le pouce et le majeur, et le pouce a un rôle moteur dans l'écriture.



ÉCRIRE, SANS AVOIR MAL

Chez le petit enfant, la motricité fine n'est pas suffisamment développée, et c'est le poignet qui est utilisé pour écrire. Quand l'écriture est réalisée avec le poignet, le tracé des lettres est plus grand, moins précis. Le mouvement est également plus lent et peut causer des douleurs.

ÉCRIRE, C'EST BOUGER LE POUCE...



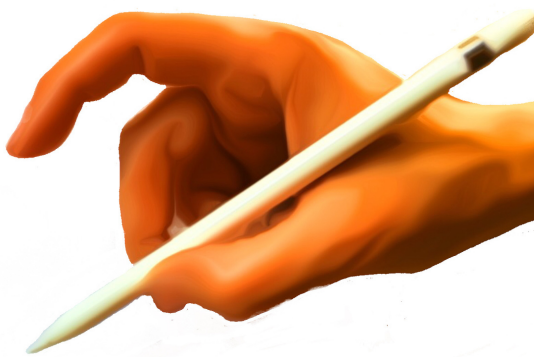
Le pouce est le doigt qui a la capacité à se placer en opposition aux autres doigts, ce qui permet la préhension. Le pouce participe donc à tenir le crayon mais aussi à le faire bouger.

COMMENT SAVOIR SI LE POUCE BOUGE BIEN?



LA PULPE DU POUCE EST EN CONTACT AVEC LE CRAYON

LE POUCE EST ANIMÉ D'UN MOUVEMENT DE FLEXION EXTENSION LORS DE L'ÉCRITURE



L'ÉCRITURE EST RELATIVEMENT PETITE, NETTE, PRÉCISE

LE POIGNET EST AU REPOS. IL BOUGE TRÈS PEU LORS DE L'ÉCRITURE



Des exercices pour s'entraîner?
www.sos-ecriture.com pour plus de conseils.

