

# UNE BONNE POSTURE POUR BIEN ÉCRIRE

## GAUCHERS

### UNE TABLE À BONNE HAUTEUR POUR ÊTRE INSTALLÉ CONFORTABLEMENT



La hauteur de la table doit être adaptée à la taille de la personne qui écrit. Trop haute, les bras sont bloqués en position écartée ce qui n'est pas confortable ni efficace. Trop basse, le dos se voute pour que les yeux se rapprochent de la feuille et que les avant-bras se posent sur la table.

### UNE CHAISE À BONNE HAUTEUR PAR RAPPORT À LA PERSONNE ET À LA TABLE

Une chaise à bonne hauteur permet à l'enfant de poser ses pieds bien à plat au sol, ou sur un marche-pied. Elle permet également aux avant-bras de reposer sur le plateau de la table et de les faire glisser sans crispation.



### INCLINER LE CAHIER DANS L'AXE DE L'AVANT BRAS



La feuille est inclinée dans l'axe de l'avant-bras qui écrit. Les droitiers penchent la feuille vers la droite, les gauchers vers la gauche. C'est une erreur de demander de mettre le cahier perpendiculaire à la table. Attention, seule la feuille tourne, on reste bien assis face à la table pour écrire.

### MAIN SOUS LA LIGNE POUR NE PAS GÊNER LE MOUVEMENT

Quand la feuille est inclinée, la main qui écrit se retrouve sous la ligne d'écriture : toute la ligne est visible, la main ne cache jamais ce qu'elle écrit (pour les droitiers comme pour les gauchers). Ainsi, les doigts gèrent la hauteur des lettres, l'épaule et le poignet le déplacement horizontal.



1 Cahier incliné

2 Doigts sur le crayon

3 Main sous la ligne



**Retrouvez la suite sur  
[www.sos-ecriture.com](http://www.sos-ecriture.com)**

