

IDÉE 54

AMÉLIORER LA POSTURE ET LE GESTE

La posture

- Jeu du « superman » : allongé sur le ventre, lever bras et jambes en même temps à plusieurs reprises pour renforcer les muscles paravertébraux (Voir Idée n° 23).
- Écrire ou lire en position couchée sur le ventre.
- Expérimenter le contraste entre le dos rond et le dos droit pour affiner la prise de conscience du bassin.
- Écrire avec une balle molle en équilibre sur la tête.
- Installer des automatismes : sous forme de jeu, énoncer un à un les ajustements du corps en position d'écriture. Dès que toutes les exigences posturales sont suffisamment intégrées par l'enfant, les évoquer seulement sur signal (par exemple dire « position d'écriture ! ») et corriger les éventuels oublis.
- Mettre à disposition un schéma rappelant à l'enfant le bon positionnement afin qu'il puisse se corriger en autonomie.

Le geste

• Ressentir les mouvements de l'épaule et du bras

- Faire tourner un ruban uniquement au moyen d'une articulation (avec l'épaule puis avec le coude), et ce, dans les deux sens de rotation.
- Réaliser « l'essuie-glace » avec l'avant-bras sur le bureau pour ressentir le mouvement de translation (sa progression sur le support).

• Stabiliser le poignet

- Faire « la brouette » : travail musculaire qui stabilise les muscles du poignet (Voir Idée n° 23).
- Écrire ou dessiner sur une surface verticale (tableau, vitre...).
- Réaliser des signes prescripturaux (type boucles, spirales...) de plus en plus petits.

• Prendre conscience des mouvements des doigts

- Minimiser les mouvements du bras scripteur de l'enfant en posant un sac lesté dessus ou en imprimant une pression pour que l'enfant bouge préférentiellement ses doigts (renforcement du mouvement cursif).
- Réaliser des « matchs de foot » avec les doigts pour favoriser le déliement digital (Voir Idée n° 44).

• Améliorer la perception sensorielle au niveau des doigts

- Utiliser différents matériaux pour tracer les lettres (peinture à doigts, craie grasse, craie sur tableau, sable, mousse à raser...).
- Malaxer de la pâte à modeler en y exerçant différentes pressions.
- Réaliser des petits massages pour affiner la sensibilité de la pulpe des doigts.
- Identifier les yeux fermés (ou sous la table) des objets aux textures différentes.

IDÉE 55

AMÉLIORER L'ÉCRITURE

• Affiner la formation des lettres

- Proposer l'imitation d'un modèle dynamique en demandant à l'enfant de reproduire les tracés effectués devant lui.
- S'entraîner à décrire verbalement le tracé d'une lettre en insistant sur sa trajectoire.
- Poser sa main sur celle de l'enfant durant le tracé pour lui faire sentir le mouvement « juste » (renfort kinesthésique).
- Ressentir le mouvement en l'effectuant avec amplitude dans le vide.
- Tracer les lettres sur des modèles en pointillés.
- Utiliser des modèles de lettres comportant des indications sur les directions à suivre (flèches) et leur ordre.
- Pratiquer la technique d'imagerie motrice consistant à demander à l'enfant de mentaliser le tracé avant de l'effectuer.
- Instaurer l'auto-évaluation (l'enfant entoure les lettres qu'il juge perfectibles ; puis discuter avec lui sur les améliorations possibles pour la prochaine production).

• Améliorer la gestion des lignes

- Fournir à l'enfant une fiche récapitulant les hauteurs d'interlignes pour chaque famille de lettres (par exemple le « l » qui monte de 3 interlignes, le « t » qui monte de 2...).
- Favoriser le repérage des lignes par des indicateurs visuels (lignes de couleur).
- Écrire sur des lignages volontairement incongrus (sur des traits ondulés, des montées et descentes abruptes) tout en restant scrupuleusement sur la ligne.
- Se servir d'images mentales (« attention à ne pas s'envoler de la ligne » ; « rester sur la ligne comme si elle était collante », etc.).
- Effectuer des jeux de type « points à relier » pour travailler le freinage du geste, nécessaire à la précision du tracé.

• Ajuster la pression du crayon sur la feuille

- S'entraîner à écrire avec des outils sensibles à la pression exercée (critérium, feutres pinceaux ou à mine rétractable, stylo qui s'allume lorsqu'on appuie fort...).
- Écrire sur une feuille-carbone afin de constater visuellement les excès ou défaut de pression.
- Utiliser des images mentales comme d'écrire avec douceur sur la feuille pour ne pas l'« égratigner », chercher plutôt à la « caresser ».

• Accélérer la vitesse d'écriture

- Se chronométrer à l'écrit dans des dispositifs ludiques (battre son record de vitesse pour écrire une phrase, écrire plus vite que le rééducateur...).
- S'entraîner à écrire rapidement des groupes de trois lettres (« trigrammes »), fréquemment utilisés dans la langue française (« ion », « ont », « ses »...).
- Diminuer les levers de crayons.
- Varier les contraintes d'écriture (sur dictée, recopier un texte, produire un écrit...).
- Apprendre les abréviations à partir du collègue.

• Motiver la production d'écrits

- S'entraîner sur des supports variés pour mettre le contexte scolaire à distance (support vertical, applications sur tablette tactile comme *Tableau noir* ou *Pad à Dessin*, peinture, craies grasses, dans du sable...).
- Trouver des contextes ludiques et distrayants (écrire des messages secrets, des cartes postales, scanner son texte ou le prendre en photo...).
- Se lancer des petits défis (écrire les yeux fermés ; le mieux possible ; le plus vite possible, en rendant son écriture méconnaissable...).