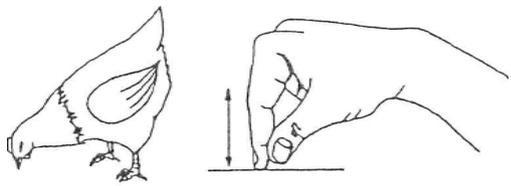
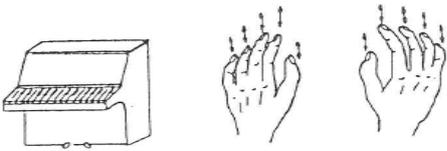
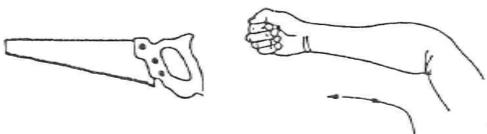


Petits exercices pour préparer à tenir un crayon

	<p><u>La poule</u> picore Prise pouce-index : les deux doigts percutent la table à intervalles réguliers, à un rythme défini ou non.</p>
	<p><u>La cloche</u> Le bras est cassé : main détendue. Le pouce peut pincer respectivement tous les doigts un par un.</p>
	<p><u>Le papillon</u> Mains tendues dans le prolongement des avant-bras : les poignets sont en contact. Les doigts peuvent être écartés ou serrés.</p>

	<p><u>Le piano</u> Les coudes sont en contact avec la table : pianotage des doigts suivant dans différents ordres énoncés avec un nombre de répétition.</p>
	<p><u>La scie</u> Bras cassé : travail au niveau de l'épaule. Le mouvement peut s'effectuer poing fermé ou main ouverte.</p>

Trois fois

Croiser les mains, sortir les pouces face à face, les taper l'un contre l'autre trois fois. Laisser les pouces sortis et faire de même avec les index, puis avec les majeurs. Reprendre du pouce en laissant tous les doigts sortis.

Main en l'air

Tenir une main en l'air poing fermé et l'ouvrir rapidement doigts tendus écartés ou serrés. Les deux mains peuvent faire la même chose en même temps.

Index / Majeur

Fermer le poing et le poser sur la table. Sortir l'index et le majeur et taper avec ces doigts à tour de rôle ou simultanément. Avancer la main à l'aide de ces deux doigts.

Le yoyo

Mimer la tenue d'un crayon, placer un objet léger sur le dessus de la main et effectuer des tracés de haut en bas comme le mouvement d'un yoyo. L'objet ne doit pas tomber.

Déplacer le bras

Placer une feuille sur la table et mimer la tenue d'un crayon. Placer un cube léger au niveau de l'avant-bras. Tracer des lignes horizontales imaginaires en poussant le cube sans bouger le reste du corps.

Des progressivités :

http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/oullins/IMG/xlsx/progressivite_graphisme_ecriture_cycle_1.xlsx