

1

MUSCULATURE D'ÉCRITURE

BYE BYE
LES CŒURS

Activité n°1

Gomme les cœurs

Dessinez sur une feuille des cœurs ou d'autres motifs en fonction des centres d'intérêt de l'enfant, en appuyant légèrement sur le tracé pour qu'il soit facile à gommer.

Demandez à l'enfant de prendre la gomme avec le pouce opposé à l'index et au majeur. L'enfant doit ensuite gommer les petits dessins.



Gomme, papier, crayon



- Maintenir une ouverture bien ronde de la commissure du pouce
- Positionner le coude près du corps



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha 

Activité n°2

L'oiseau qui mange

Roulez une feuille de papier puis déchirez-la en languettes.

L'enfant doit ensuite prendre la pince à linge avec le pouce opposé à l'index et au majeur, récupérer un petit vers (languette) et le déposer dans un bol.



Papier, pince à linge, bol



- Maintenir une ouverture bien ronde de la commissure du pouce
- Positionner le coude près du corps



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha 



Muscles d'écriture 3

« ÉLASTIQUER »

Activité n°3

« Élastiquer »

Demandez à l'enfant d'installer des élastiques avec la main d'écriture autour d'un rouleau de papier de toilette vide. Il doit séparer le mouvement en différentes étapes.

1. Insérer



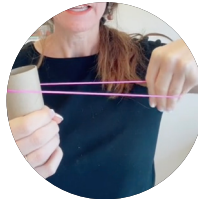
2. Étirer



3. Installer



4. Étirer



5. Tourner



6. Élastiquer



Rouleau de papier toilette, petits élastiques



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha JCSI



MUSCLES D'ÉCRITURE 4

4



Activité n°4

Le tourbillon et la chenille

Demandez à l'enfant de reproduire une forme (croix, rectangle, rond...), le plus petit possible, sur une feuille avec un crayon à mine long. Puis, demandez à l'enfant de faire une rotation complète du crayon, appelée « tourbillon », pour accéder à la gomme située à l'extrémité du crayon sans utiliser l'autre main, le corps ou la table pour retourner le crayon.

Puis, il doit gommer la forme tracée, faire une rotation du crayon et repositionner ses doigts au bas de la mine en les déplaçant avec un mouvement de translation appelé « chenille ».



Crayon à papier



Réaliser l'exercice plusieurs fois d'affilée.



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha JCSI



Activité n°5

Ramasse les fruits

Proposez à l'enfant de faire des petites boules de pâte à modeler. Il doit ensuite en ramasser 4-5 avec sa main d'écriture et les enfermer dans la paume en évitant de les écraser.

Puis, l'enfant retire les petites boules une par une pour les déposer dans un petit contenant, toujours sans les écraser.



Pâte à modeler et son contenant



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha  ACADÉMIE JCSI 



Activité n°6

Et le but !!

L'enfant doit enfermer une des gommes sous l'annulaire et l'auriculaire et tenir l'autre avec ses 3 autres doigts (pouce-index-majeur).

Puis, il doit effectuer une rotation des deux gommes en faisant un son lorsque celle-ci arrive entre le pouce, l'index et le majeur.



2 gommes avec des beaux modèles



L'enfant peut aussi dire quelque chose associé à la thématique de la gomme. Par exemple, la gomme est un lion, il doit alors rugir.



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha  ACADÉMIE JCSI 

MUSCLES D'ÉCRITURE

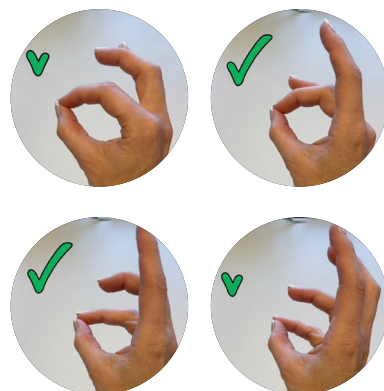


Activité n°7

Ok !

L'enfant oppose séquentiellement chaque doigt de sa main d'écriture au pouce en s'assurant que l'espace créé par l'opposition demeure bien rond.

- Pouce majeur
- Pouce index
- Pouce annulaire
- Pouce auriculaire
- ETC..



Il peut dire « OK » à chaque opposition ou faire le mouvement en suivant le rythme de la chanson de l'alphabet.



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha 

MUSCULATURE D'ÉCRITURE

8

LE RECYCLAGE



Activité n°8

Le recyclage

L'enfant chiffonne la feuille avec sa main d'écriture sans utiliser le corps, la table ou son autre main pour s'aider.

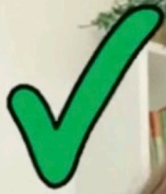
Puis, il lance la boule réalisée dans un bac à recyclage.



Papier à recycler



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha 



MUSCULATURE D'ÉCRITURE 🦵✎

9

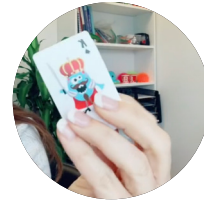


Activité n°9

C'est moi en premier !

L'enfant tient une carte entre l'index et le majeur, et l'autre carte avec son pouce, annulaire et auriculaire.

Il devra ensuite échanger la position des cartes sans qu'elles tombent et sans s'aider de son autre main.



2 petites cartes d'un jeu classique de cartes ou 2 petits cartons cirés pour que cela glisse plus facilement.



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha 

MUSCLES D'ÉCRITURE 🦵✎

10



Activité n°10

Les épées

Une activité qui se fait à deux. Chacun des participants colorie son bâtonnet pour réaliser une épée.

Puis, il faut tenir le bâtonnet en opposant le pouce à l'index ou à un autre doigt avant de se lancer dans une bataille amicale.

Le premier qui fait tomber son épée a perdu.



2 bâtonnets de glace



L'espace formé entre le pouce et un autre doigt doit être bien rond.



FORMATRICE • ERGOTHÉRAPEUTE
Josiane Caron Santha 