



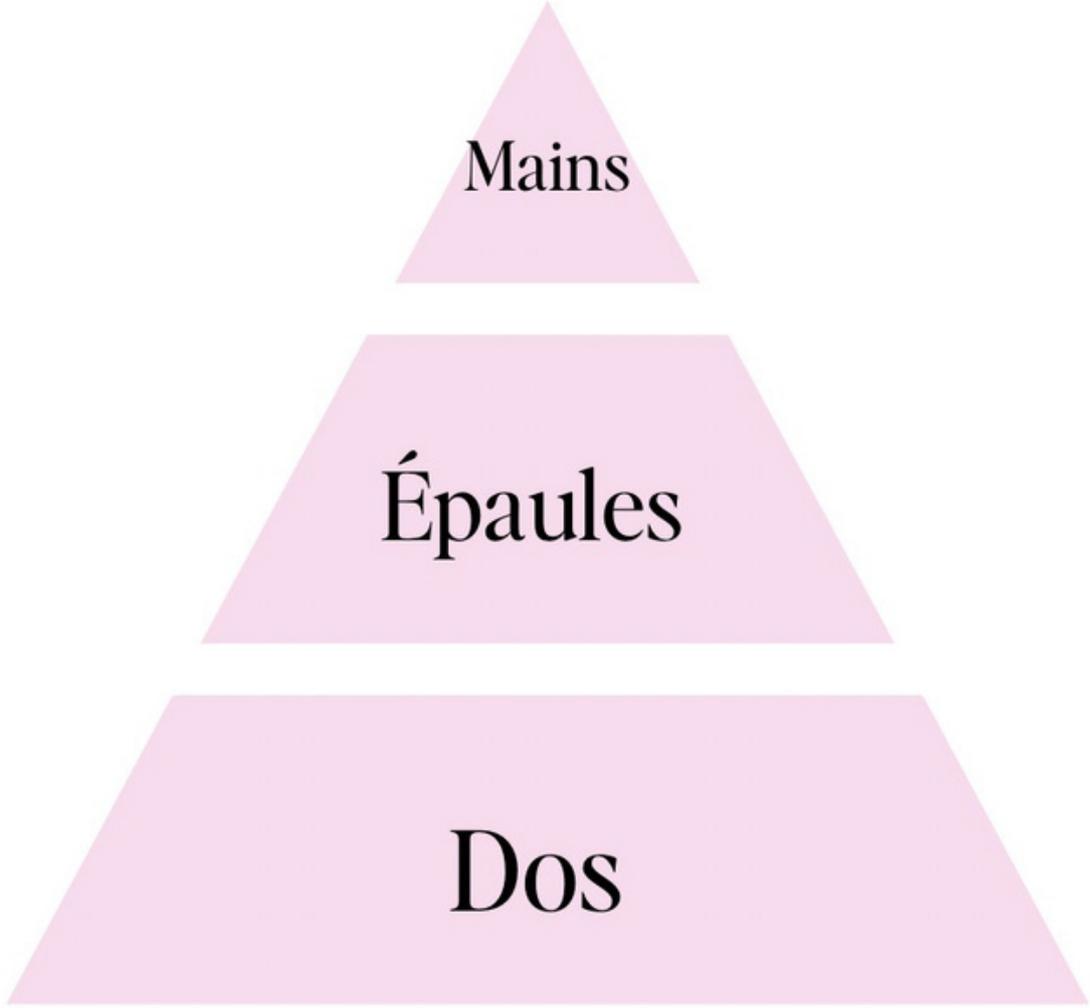
3 ÉTAPES POUR AMÉLIORER LA POSTURE D'ÉCRITURE

SELON UNE INSPIRATION BRAIN GYM ET RÉFLEXES.





Pyramide de mouvements
pour améliorer la posture
d'écriture.



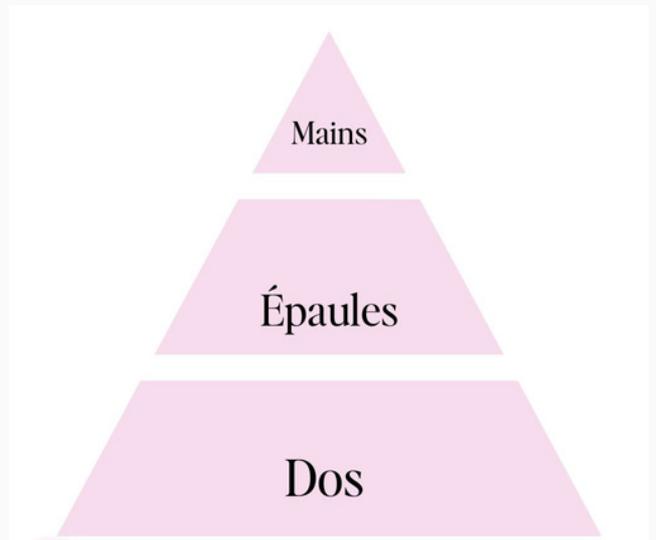
Mains

Épaules

Dos

1

Dans un premier temps
regarde la pyramide:



2

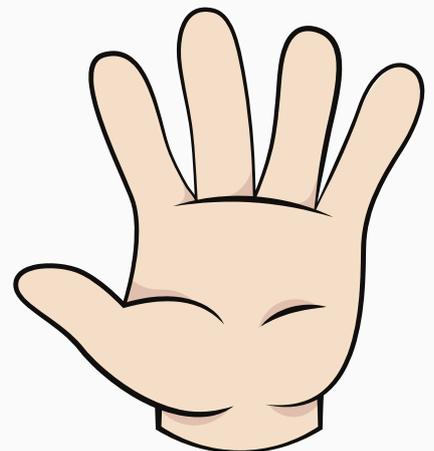
Dans un deuxième temps,
observe (ton) enfant selon
l'ordre ci-dessous quand il écrit :



1



2



3



Quand tu as fini cette observation, note ce que tu vois le plus objectivement possible

(exemple :
les épaules sont hautes, le dos est courbé, le poignet n'est pas
dans la continuité de la main")





Demande à présent à l'enfant ce qu'il ressent physiquement comme inconforts.

(exemple :

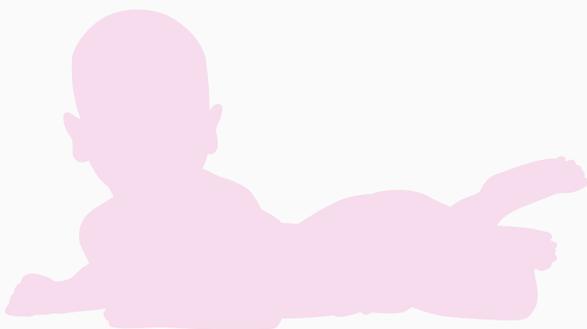
"Comment tu sens ton dos? dur, mou, bien installé?
tu as mal quelque part? aux poignets? aux doigts, au cou?")





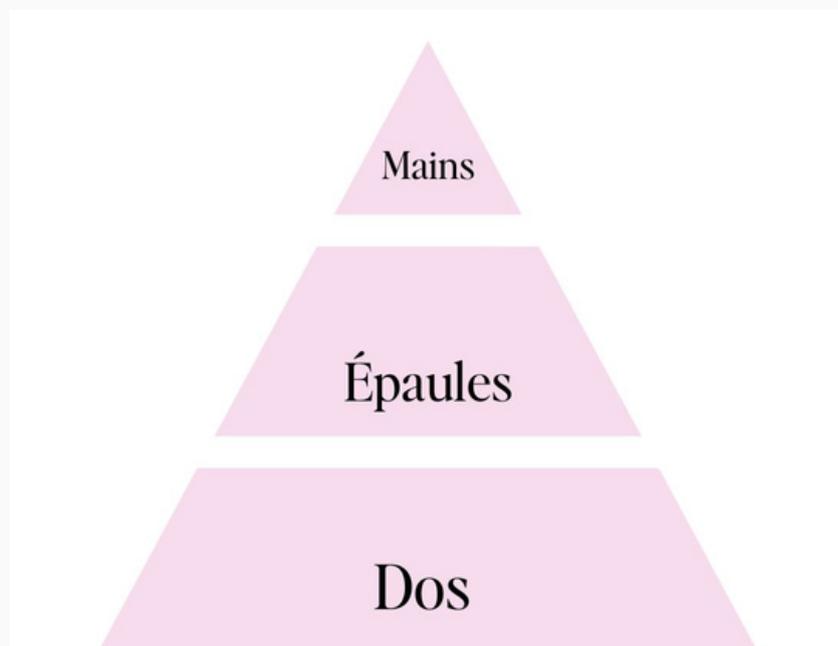
C'est important d'observer ces 3 étapes car souvent, l'enfant se trouve dans des difficultés au niveau de l'assise;

Il faudra donc l'aider à repasser par les étapes motrices naturelles du bébé afin d'améliorer son écriture .



**Une fois ces observations faites,
propose à l'enfant 2 mouvements là où il
ressent le plus d'inconfort;**

**S'il n'a pas d'idées,
suis l'ordre de la pyramide.**





Comment appliquer les mouvements proposés :

Choisis 2 mouvements à changer toutes les 3 semaines :

- 1 à faire le matin avant de partir ,
ou le soir avant de se coucher,
- L'autre avant les travaux d'écriture, par exemple les
devoirs.

Tu peux combiner aussi des exercices dans ta classe, mais répète bien 1 ou 2 mouvements pendant 3 semaines afin que le schéma corporel s'installe le mieux possible dans le corps et le cerveau de l'enfant.

Si l'enfant n'aime pas un mouvement, proposes lui en un autre.

**JE PROPOSE 2 MOUVEMENTS À LA FOIS ET PAS 3, SINON L'ENFANT SE LASSE,
IL VAUT MIEUX 2 FAITS QUE 3 PAS FAITS DU TOUT.**

TOUS CES MOUVEMENTS DOIVENT ÊTRE FAIT DANS LA JOIE ET LA DÉTENTE ,
SINON, ÇA NE FONCTIONNERA PAS.



Voici les 3 étapes à suivre :

Avant de remédier aux 3 étapes, vérifies que :

L'enfant a les pieds au sol quand il écrit.

Les pieds sont remplis de propriocepteurs, véritables "yeux du corps" qui renseignent sur la ligne du sol et améliorent l'équilibre.

Si un enfant est en permanence en recherche d'équilibre et gigote beaucoup, sache que:

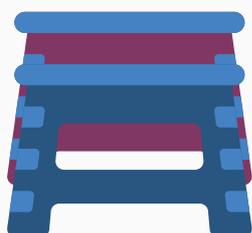
- les pieds renseignent sur la ligne du sol,
- les yeux sur la ligne d'horizon,
- l'oreille interne sur la position de la tête par rapport à son corps et son environnement,
- les propriocepteurs sur la position du corps dans l'espace et le "réglage du tonus" des muscles.

Il est important d'aider l'enfant dans cet recherche d'équilibre, surtout s'il a des réflexes archaïques encore actifs;

Pour cela, si la chaise est trop haute, tu peux y remédier à l'aide de :

- un petit rehausseur sous ses pieds,
- des élastiques entre les pieds des chaises.

(au choix)



Voici les 3 étapes à suivre :



1. Améliorer la tenue du dos.

Le soir, avant dodo, tu peux lui faire la promenade spinale, ça réveillera sa conscience du dos et intégrera aussi deux réflexes archaïques.

- Avec l'index et le majeur de chaque main, appliques un mouvement de marche sur les muscles dorsaux en partant du sacrum et en remontant jusqu'à la nuque, en rythme, en mettant une légère pression.
- Les doigts sont à environ 2 cm de la colonne vertébrale. (jamais dessus)
- Une fois à la nuque, redescendez au sacrum par les épaules et l'arrière des bras, jusqu'aux coudes, et refaites le trajet 3 x.
- Balayez ensuite le dos avec le dos de votre main de bas en haut pour remettre de la légèreté et "remonter" la tenue du dos.

Petit à petit, l'enfant sentira mieux son dos et il le redressera plus facilement.

Ce mouvement s'appelle "la promenade spinale"



Si l'enfant n'aime pas être touché, tu peux aussi faire ce massage avec des balles que tu fais rouler ou des petits sacs lestés que tu fais avancer le long du dos, comme avec des pochoirs.



Si tu veux faire ce mouvement en classe, propose aux enfants qui sont d'accord de se mettre par deux et de marcher avec les mains sur le dos de leur camarade, celui ci est assis sur sa chaise à l'envers (à califourchon), la tête appuyée sur le dossier avec les avant bras sur ce même dossier. (la tête repose donc sur les avants bras de l'enfant)

Ce mouvement aide à l'intégration des réflexes de Pérez et de Galant.

SI TU LE CONNAIS, TU PEUX AUSSI FAIRE "LE DYNAMISEUR" DU BRAIN GYM AVANT L'ÉCRITURE.

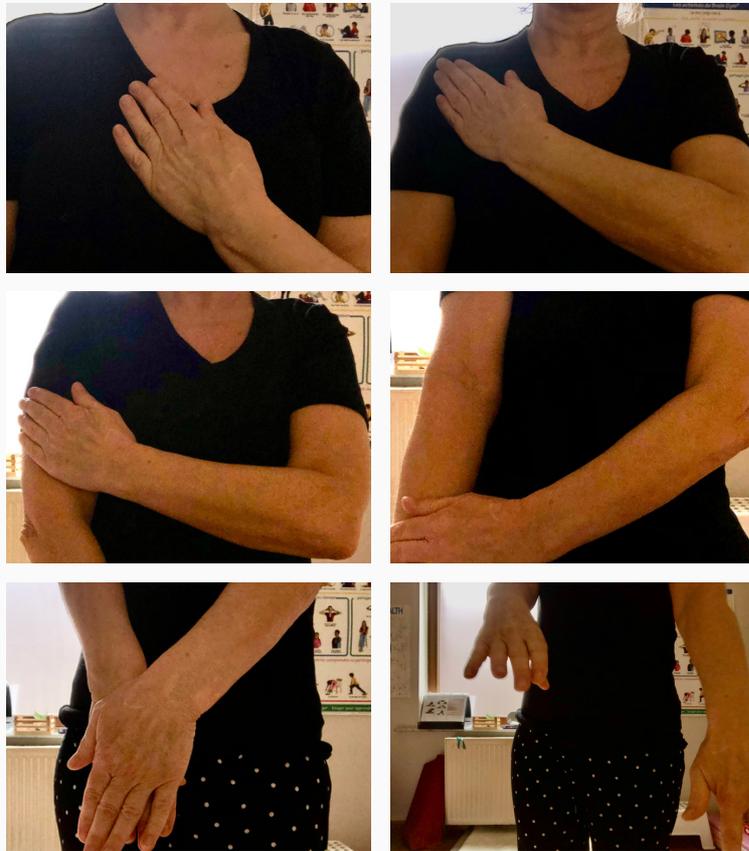
2. Détendre les bras et les épaules.

Demandes à l'enfant de mettre sa main sur son sternum, et de descendre doucement et fermement sur l'épaule puis le bras opposé à la main qui glisse.

Une fois arrivé à la main, glisser sur chaque doigt, en lui proposant d'enlever des bagues imaginaires et de les jeter au sol.

Répétez chaque bras de 1 à 3x

(fais le mouvement sur toi aussi, c'est plus sympa et ça fait du bien)



Ce mouvement aide à l'intégration du Réflexe Tonique Asymétrique du Cou (RTAC)

SI TU LES CONNAIS, TU PEUX AUSSI FAIRE "L'ACTIVATION DU BRAS " "LA CHOUETTE" OU "LES BRACELETS" DU BRAIN GYM AVANT L'ÉCRITURE.

3. S'occuper de la main.

Choisis parmi ces exercices:

La danse des doigts.

- A. les doigts de la main gauche poussent doucement sur les doigts de la main droite, afin de les faire se courber légèrement.
- B. faites la même chose de l'autre côté.
- C. faites la même chose doigts par doigts



Le massage des mains:

- Prenez une balle et passer là sur toute la paume de la main, par des petits mouvements circulaires.

Le tigre déchire.

- Chiffonner et déchiffrer une feuille avec une seule main à la fois.



Ces mouvements aident à l'intégration du réflexe d'agrippement.

SI TU LE CONNAIS, TU PEUX AUSSI FAIRE "L'ALLONGEMENT DU PIED" (BBA) SUR LA MAIN.

Au quotidien, tu peux rajouter des activités telles que :

- des jeux types plasticine ou sable,
- des jeux de billes et osselets.
- anneaux et trapèzes,
- faire du pain, jardiner, ramasser des feuilles ou cueillir des petits fruits.



Au bout d'une dizaine de jours, demande à l'enfant d'exprimer ses ressentis, dis lui ce que tu observes et compare avec les notes prises au début de ce petit programme.



J'espère que ce petit programme t'aidera
dans tes activités d'écriture.

N'hésites pas à me faire un retour par mail:
movesbykalou@gmail.com

:

Si tu en as le souhait,
visites mon site
<https://www.movesbykalou.com/>
qui propose pas mal de programmes de formation
et de mouvements.

Une nouvelle formation adaptées aux enseignants est en
cours de création,

Tu peux aussi me retrouver sur:
[movesbykalou.com](https://www.movesbykalou.com)



À bientôt,
Kalou