

## Conseils pour bien tenir son crayon et mieux écrire

### Les points importants à suivre:

#### La posture:

L'enfant doit être bien assis sur ses deux fesses, face à sa feuille, sur une table ni trop haute ni trop basse pour lui, **afin que ses pieds soient bien à plat au sol et ses épaules de ne doivent pas être surélevées.**

L'enfant, lorsqu' il écrit ne doit pas avoir le coude écarté sur la table, sinon il y a un risque qu'il adopte une mauvaise posture et une mauvaise prise du crayon. Aussi, la progression de son avant-bras sur la table manquera de fluidité.

**Ainsi, l'enfant doit adopter une posture avec le coude accolé au buste.**

La feuille doit être légèrement décalée du côté de sa main dominante (main qui écrit) et légèrement inclinée dans le même sens que l'avant-bras de cette main.

#### La mobilité des doigts qui tiennent le crayon:

**La prise du crayon que l'enfant a adopté doit lui permettre de bouger les bouts de ses doigts (mouvements distaux des doigts),** car ce sont les mouvements fins des doigts qui favorisent la fluidité, la vitesse et la précision du geste graphique.

#### La position du crayon:

Le haut du crayon est posé dans le creux entre le pouce et l'index, appelée **première commissure.**

Le bas du crayon est posé sur la première phalange du majeur. Il est coincé entre 3 doigts (pouce, index et majeur). Ces doigts doivent être à environ 1cm ou 1,5cm de la mine du crayon pour une meilleure mobilité des doigts et pour une bonne visibilité de ce que l'enfant écrit sur la feuille.

**Le crayon ne doit pas se verticaliser jusqu'à devenir perpendiculaire à la feuille, il doit rester allongé et posé dans la première commissure.**

#### Le poignet:

Le poignet doit être appuyé et glisser sur la table pour assurer une bonne stabilité. **Il ne doit pas être "cassé" (la main est dans le même axe que l'avant-bras), ni soulevé et rester sous la ligne d'écriture.**

Une bonne partie de l'avant-bras doit tenir sur la table, ainsi que la tranche de la main.

### La prise la plus adéquate:



première commissure

**Astuce:** faire tenir, à votre enfant, un petit objet à l'intérieur de sa main. Il doit le maintenir à l'aide de l'annulaire et de l'auriculaire, pour favoriser la prise tridigitale du crayon et lui apporter plus de stabilité.