

PRÉSENTATION

Ce livret a été créé par les auxiliaires logopédiques des centres PMS provinciaux de Binche et de La Louvière. Il est destiné aux titulaires de toutes les classes maternelles et permet d'informer et d'apporter des ressources ou activités dans divers domaines d'apprentissage. Vous y trouverez des fiches explicatives sur différents thèmes.

N'hésitez pas à nous contacter :

CPMS provincial de Binche

Rue de Bruxelles 14-16, 7130 Binche
064/33.28.55

Nos auxiliaires logopédiques :

yanice.vignol@eduhainaut.be
cloe.malice@eduhainaut.be

CPMS provincial de La Louvière

Rue du Parc 87, 7100 La Louvière
064/22.26.71

Nos auxiliaires logopédiques :

melanie.beaudoint@eduhainaut.be
cloe.malice@eduhainaut.be

LES DIFFÉRENTS THÈMES ABORDÉS DANS CE LIVRET :

A : Les Aspects Préventifs

- > La préventionp. 1
- > Les attitudes favorisantes.....p. 3
- > Le bilinguisme.....p. 4
- > La relaxationp. 5
- > La communication alternativep. 7
- > Les signes d'alertep. 9

B : Le langage oral

- > Les praxies oro-faciales..... p. 10
- > La conscience phonologique p. 11
- > Les jeux de langage..... p. 12
- > La lecture d'histoires..... p. 13

C : Le langage écrit

- > La numération..... p. 15
- > Le graphisme p. 17

LA PRÉVENTION

LA TÉTINE ET LE POUCE

Priode essentielle du stade oral, la succion (du pouce, de la tétine...) fait partie du développement normal de l'enfant. Cependant, plus il grandit et plus il doit apprendre à s'en défaire...avec douceur et volonté. Il en est de même pour les doudous.

A quel âge faut-il abandonner la succion non-nutritive ?

Cette succion doit idéalement être abandonnée vers l'âge de **2 ans** lorsque les dents de lait sont présentes. Au-delà de cet âge, la succion peut agir sur :

- > le langage
- > la motricité de la bouche
- > la croissance du visage
- > le positionnement des dents
- > les mimiques
- > l'alimentation et la déglutition
- > la respiration
- > le sommeil



Il faut éviter l'arrêt lors de périodes émotionnellement fortes, ne pas faire de réflexions désobligeantes et féliciter l'enfant pour les progrès. Vous pouvez retrouver des astuces pour l'arrêt de la tétine sur le site internet.

LE MOUCHAGE

Un nez encombré, mal mouché, mal nettoyé va être la source de multiples infections ORL. Il est important d'apprendre à se moucher tôt pour éviter :

- > une respiration buccale
- > une hypotonie des lèvres
- > une diminution de l'audition
- > des otites séro-muqueuses à répétition
- > des sinusites
- > des rhinites
- > des allergies
- > des infections des voies aéro-digestives supérieures
- > ou encore le syndrome d'apnées obstructives du sommeil



LES ÉCRANS

Le développement d'un jeune enfant passe par la motricité et la capacité d'interagir avec les objets qu'il rencontre. L'intelligence, à cet âge, est en effet sensorielle et motrice plus que conceptuelle ou imagée. Il est donc primordial de diminuer le temps d'exposition des enfants devant les écrans et de privilégier les échanges verbaux et les jeux de société. La surexposition aux écrans peut amener :

- > une fatigue oculaire
- > une diminution de la qualité du sommeil
- > des difficultés de concentration
- > une baisse de l'activité physique

Voici quelques repères selon la théorie de Serge Tisseron et la méthode des 4 Pas de Sabine Duflo :



LES ATTITUDES FAVORISANTES

JE M'AJUSTE AUX ENFANTS

- > Je ralentis mon débit et raccourcis mes phrases au besoin
- > Je laisse du temps aux enfants pour leur permettre de prendre son tour de parole
- > Je me place à la hauteur des enfants
- > Je réponds positivement aux tentatives de communication
- > J'essaie de ne pas anticiper : j'attends qu'ils essaient de s'exprimer
- > Je suis les intérêts des enfants
- > Je me joins activement à leurs jeux

JE FAVORISE LES INTERACTIONS VERBALES

- > Je pose des questions ouvertes
- > J'essaie d'inclure tous les enfants du groupe dans l'activité ou la conversation
- > Je crée des occasions pour que les enfants conversent entre eux
- > Je commente ce que font les enfants plutôt que les questionner
- > J'essaie de prolonger les conversations grâce à des questions ouvertes ou des commentaires
- > Je fais des pauses et laisse des silences

J'ENRICHIS LE LANGAGE DES ENFANTS

- > Je reformule correctement les phrases des enfants
- > Je répète ses énoncés en y ajoutant un élément ou une idée
- > Je commente à voix haute mes propres actions et réflexions
- > J'explique la définition d'un mot moins fréquent
- > Je fais des liens avec le vécu des enfants
- > J'amène les enfants à faire des inférences : expliquer, prédire...

JE FAVORISE L'ÉMERGENCE DE L'ÉCRIT

- > J'ajoute du matériel pour lire et écrire dans différents coins de jeu
- > Je lis fréquemment des histoires de façon interactive
- > Je parle explicitement des conventions de l'écrit et de l'utilisation que je fais de la lecture et de l'écriture
- > J'explique de façon explicite la structure narrative d'une histoire
- > Je m'attarde aux sons et aux syllabes que j'entends dans les mots
- > Je parle des lettres de l'alphabet



LE BILINGUISME

Le bilinguisme présente beaucoup d'avantages, pour autant que chaque langue soit maîtrisée. En effet, il permet d'être ouvert aux autres, d'avoir plusieurs stocks lexicaux, de connaître des grammaires différentes, d'avoir une ouverture vers d'autres cultures... La langue maternelle est très importante, il est nécessaire de la conserver car c'est une valeur culturelle et affective.

Il est important que l'enfant maîtrise également la langue d'apprentissage/de scolarisation. En effet, si elle n'est pas maîtrisée, cela peut avoir des impacts considérables sur ses apprentissages comme :

- > La non-connaissance des lettres et de leur son.
- > Un vocabulaire restreint.
- > La construction de phrases moins élaborée.
- > La compréhension (orale et écrite) difficile.
- > Des difficultés mathématiques.



IL EST IMPORTANT DE

- > Solliciter particulièrement les enfants bilingues dans le cadre de la classe.
- > S'intéresser à la langue maternelle et à la culture de l'enfant.
- > Exposer les enfants un maximum de fois aux nouveaux mots en apprentissage (8 à 10 fois minimum) en les utilisant dans différentes situations et par de multiples biais (mimes, toucher, gestes, bruits, images/picto/photo, commentaires...).
- > Les valoriser dans des activités de classe (en impliquant les parents n'ayant pas le français comme langue maternelle si possible).
- > Prêter attention à la dimension affective du langage et ne pas forcer un enfant à répéter sa production. Privilégier la reformulation. Cela diminuera le risque de provoquer des situations de mutisme.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- > Inciter les parents à s'adresser à leur enfant dans la langue qu'ils maîtrisent même s'il ne s'agit pas du français.
- > Assurer la fréquentation scolaire régulière dès l'accueil.
- > Encourager la stimulation de la langue d'apprentissage dans des activités extrascolaires.
- > Inviter les parents à apprendre le français.

LA RELAXATION ET L'ATTENTION

Au fil des années, nous remarquons que les enfants sont de plus en plus anxieux et inquiets et/ou présentent des difficultés d'attention et/ou de concentration dès le plus jeune âge. Il est important d'en tenir compte car le climat de classe, la façon dont se sent un enfant dans son groupe et les processus cognitifs (fonctions exécutives) ont un énorme impact sur ses apprentissages. Voilà pourquoi nous vous proposons quelques pistes à mettre facilement en place dès la maternelle sous forme d'ateliers ou même d'animations.

- > **Prendre conscience de sa météo intérieure** : Cette activité demande à l'enfant d'exprimer comment il se sent ou ce qu'il ressent. Plusieurs méthodes existent pour ce faire comme des exercices guidés de bulletin de météo personnelle du jour ou des exercices sur la couleur des émotions.
- > **La musicothérapie** : Cet art permet de développer chez les enfants une capacité à se concentrer, à s'apaiser, à ne pas se laisser envahir par le stress. Enfin, des liens entre l'écoute et la pratique précoce de la musique, et un apprentissage plus facile de la lecture, ont été mis en évidence. La musicothérapie est donc une activité idéale à l'école, car elle permet de travailler à la fois sur les aspects psychologiques, cognitifs, et indirectement sur les apprentissages scolaires !
- > **Colorier un mandala** : Les mandalas sont des outils souvent utilisés dans le monde de l'enseignement car ce type de dessin participe à développer :
 - » la motricité fine de la main,
 - » la concentration,
 - » l'inspiration,
 - » les choix artistiques (notamment via le choix et l'agencement des couleurs).

On peut proposer des mandalas aux enfants pour favoriser :

- » la concentration : colorier le mandala de l'extérieur vers l'intérieur,
 - » l'attention : colorier du centre vers l'extérieur.
- > **Lire des contes** pour enfants ou autre ateliers de lecture (voir fiche "Lecture d'Histoires" sur le site référencé à la fin de ce livret).





- > **Proposer des exercices de relaxation** : Un enfant peut apprendre à se relaxer dès l'âge de 2 ans. La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être. La relaxation peut aussi améliorer son sentiment de sécurité, rendre son humeur plus stable.

- > **Pratiquer des exercices de Yoga** : Le yoga pour enfants consiste à s'amuser, respirer, raconter des contes tout en liant des postures de yoga ce qui va permettre aux enfants de se calmer, de se relaxer. C'est trouver des mouvements, prendre des postures avec des noms d'animaux pour amuser les enfants et c'est grâce à cela que l'on va permettre aux enfants de se calmer et de se concentrer.

- > **Le BRAIN GYM** : Consiste à effectuer des mouvements simples de kinésiologie permettant à l'enfant de d'élargir ou recentrer ses capacités d'apprentissages et ce dans un état de bien-être.

- > **INEMO (KIDSCHOOL)** : A été créé spécifiquement pour les enseignants, afin de soutenir les jeunes élèves dans leur développement émotionnel, social et cognitif en classe. Nous vous invitons vivement à aller découvrir ce projet et le manuel imprimable. Vous y trouverez des explications sur les fonctions exécutives ainsi que des idées d'activités.

LA COMMUNICATION AMÉLIORÉE ET ALTERNATIVE

La communication améliorée et alternative (CAA) est un terme générique qui englobe les méthodes de communication utilisées pour compléter ou remplacer la parole ou l'écriture pour les personnes ayant une déficience dans la production ou la compréhension du langage. En effet, nous observons parfois, dans nos écoles, des enfants avec des difficultés langagières (dysphasie, TSA, gros retard de langage) telles que la communication avec l'instituteur/trice et les pairs en est entravée.

Les systèmes de communication améliorée et alternative ont pour but de restaurer au plus vite une **COMMUNICATION avec autrui sans faire appel au langage** (qui lui sera travaillé grâce à un suivi particulier) qui pour l'instant ne semble pas assez efficace pour permettre à l'enfant de communiquer ses envies, ses besoins.

Que mettre en place lorsque le langage oral n'est pas assez efficace ou intelligible en groupe classe ? Voici quelques outils qui peuvent être proposés en soutien au langage oral.

LES PICTOGRAMMES

Les pictogrammes sont des images qui représentent des objets, des actions ou même des émotions afin d'apporter un support visuel à l'enfant pour qu'il puisse vous montrer ce qu'il veut ou ressent.



LES CAHIERS DE COMMUNICATION

Les cahiers (ou tapis) de communication sont des outils dans lesquels on vient intégrer des pictogrammes ou des photos pour que l'enfant les utilise comme support à la communication.



LES PLATEFORMES DE COMMUNICATION

Il en existe plusieurs, dont une wallonne qui a été conçue par une équipe multidisciplinaire alliant professionnels de la technologie (informaticiens, ingénieurs), logopèdes, orthophonistes cliniciens et chercheurs, spécialisés dans la prise en charge de personnes avec troubles de la communication et du langage.

Celles-ci permettent de manière ludique et interactive, au moyen d'un outil peu encombrant, de développer le langage, la communication voire la lecture.



Il existe encore bien d'autres supports à la communication verbale, mais il est primordial de choisir LA méthode la mieux adaptée aux besoins de l'enfant.

LES SIGNES D'ALERTE

Il est important de prêter attention et demander conseil auprès d'un ou d'une logopède si l'enfant :



<p>De la naissance à 6 mois</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Ne semble pas réagir aux sons > Ne manifeste pas le goût de communiquer > Ne communique ni par gestes, ni par sons > S'arrête de produire des sons après l'âge de 6 mois
<p>À 12 mois</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Fait des otites à répétition > Présente une régression des capacités qui s'étaient développées
<p>De 1 à 2 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> > A des difficultés à contrôler les mouvements de la langue, des lèvres ou les deux, se manifestant entre autres par des difficultés pour boire et manger > Ne montre toujours aucune tentative pour dire des mots vers 15 mois > A une compréhension d'uniquement un mot à la fois vers 2 ans
<p>De 2 à 3 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> > N'est pas capable de faire ce qu'on lui demande en phrases simples > Ne semble pas acquérir du nouveau vocabulaire > Ne prononce pas les consonnes, n'utilise pour ainsi dire que des voyelles
<p>De 3 à 4 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> > A peu de vocabulaire > Produit peu d'échanges verbaux > A des difficultés de compréhension
<p>De 4 à 5 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Ne montre pas de plaisir à communiquer > Éprouve une compréhension complexe > Présente un vocabulaire, une syntaxe et une grammaire pauvres > Commet encore beaucoup d'erreurs d'articulation et/ou omet des sons > A des difficultés à répéter des énoncés
<p>De 5 à 6 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Présente des troubles de l'articulation et/ou l'absence de sons > A toujours des difficultés de compréhension > Montre encore des difficultés morphosyntaxiques



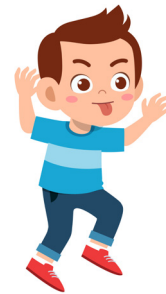
LES PRAXIES ORO-FACIALES

Mastiquer, avaler, respirer par le nez, fermer la bouche, se lécher les lèvres, donner un bisou, sourire, claquer la langue... Ces gestes semblent anodins lorsqu'ils sont automatisés; par contre, lorsqu'ils dysfonctionnent, ils perturbent tout l'équilibre de la sphère oro-faciale et entravent différentes fonctions comme l'alimentation, la déglutition ou le langage. Les praxies bucco-linguo-faciales sont des mouvements coordonnés dont le but est de travailler les différentes musculatures du visage. Il en existe plusieurs types.

Voici quelques exemples :

LES PRAXIES LINGUALES

- > Sortir/rentrer la langue
- > Mouvement alternatif de la langue de gauche à droite ou de haut en bas
- > Se lécher tout le tour des lèvres
- > Monter la pointe de la langue au palais
- > Claquer la langue (clic de galop)
- > Glisser la langue sur le palais vers l'arrière



LES PRAXIES LABIALES

- > Sourire (lèvres fermées ou lèvres ouvertes)
- > Rentrer les 2 lèvres
- > Etirer les lèvres (« i »)
- > Arrondissement des lèvres (« o »)
- > Souffler (éteindre une bougie)
- > Siffler
- > Bruit du baiser
- > Imiter l'aspiration avec une paille



LES PRAXIES JUGALES

- > Gonfler les deux joues
- > Rentrer les deux joues
- > Passer l'air d'une joue à l'autre



LA CONSCIENCE PHONOLOGIQUE

La conscience phonologique est définie comme la capacité à **percevoir, à découper et à manipuler les unités sonores du langage telles que la syllabe, la rime, le phonème**. La prise de conscience d'unités phonologiques comme la syllabe et le phonème, ainsi que leur traitement explicite et l'apprentissage des correspondances entre unités orthographiques et phonologiques sont essentiels à l'acquisition de la lecture et de l'écriture.

LA CONSCIENCE SYLLABIQUE

La première étape est d'amener l'enfant à pouvoir segmenter les mots en syllabes grâce à la rythmique de la langue française. Ensuite, d'autres activités plus complexes mais importantes pour l'accès à la conscience phonologique peuvent être travaillées au sein des classes maternelles. Ces manipulations syllabiques se font sur les débuts ou fins de mots :

- > Les intrus : reconnaître parmi trois mots celui qui ne commence pas par la même syllabe.
- > Localisation : reconnaître une syllabe dans un mot et localiser sa position.
- > Suppression : supprimer la première (ou la dernière) syllabe d'un mot et retrouver le mot restant.
- > Inversion : identifier les deux syllabes d'un mot, substituer la syllabe finale à la syllabe initiale et inversement.
- > Production : produire un mot contenant ou commençant par une syllabe donnée.



Une fois cette conscience syllabique acquise, nous pouvons travailler sur des unités plus petites à savoir, les phonèmes = (les sons dans les mots) ; c'est ce que l'on appelle **la conscience phonémique**. Celle-ci est moins intuitive (moins liée au rythme que la syllabe) et demande donc plus de travail mais elle est un prérequis indispensable à l'apprentissage du langage écrit.

LES RIMES

L'acquisition de la notion de rime est plus tardive que la notion de syllabe finale. Elle est donc abordée dans un deuxième temps. Le travail sur la rime commence à partir de courtes histoires présentant un nombre important de rimes communes. Il est poursuivi de manière plus systématique avec des activités de reconnaissance, de comparaison et d'intrus.

LES JEUX DE STIMULATION DU LANGAGE

Vous pouvez faire intervenir du langage dans n'importe quelle activité de classe. L'important est de verbaliser un maximum les actions réalisées. Cependant, voici quelques idées de jeux de vocabulaire que vous pouvez vous procurer dans le commerce, en ludothèque ou créer vous même.

JEUX DU COMMERCE

- > Jeux de discrimination visuelle
- > Jeux de vocabulaire
- > Suites logiques
- > Imagiers
- > Jeux de devinettes
- > Jeux qui font intervenir le toucher
- > Jeux de morphosyntaxe
- > Des livres imagés
- > Des lotos
- > Des mémorys
- > Puzzles



Vous pouvez trouver des jeux imprimables via notre site internet référencé à la fin du livret.

LA LECTURE D'HISTOIRES

LECTURE INTERACTIVE ENRICHIE

Lors de la lecture, l'adulte va développer certains concepts avec l'enfant, grâce à une véritable conversation autour de l'histoire. Ceux-ci sont le vocabulaire, la compréhension du récit, l'identification des lettres, les conventions de l'écrit et la conscience phonologique. Cet outil permet donc de développer les capacités qui prédisent le succès dans l'apprentissage de la lecture. Et oui, tout cela lors d'une lecture de livre et dans un contexte de plaisir partagé !



SAC À ALBUMS

L'enseignante prête les livres de la classe aux élèves pour les emmener chez eux. Chaque livre, en fin de journée, est mis dans un sac repérable qui contient déjà le "petit plus". Celui-ci est constitué d'éléments qui permettent de jouer, de chercher, d'imaginer, de répéter l'histoire en famille (exemple : les personnages du livre, un puzzle de la couverture...). L'élève emprunte le sac à album le vendredi soir et le rapporte le lundi matin. L'enseignante met en place un outil pour noter les emprunts et vérifier les retours.

Objectifs :

- > Promouvoir la lecture ;
- > Favoriser le lien famille-école en instaurant la confiance ;
- > Faire entrer le livre chez les familles les plus éloignées de l'école ;
- > Ouvrir à la culture pour tous ;
- > Accompagner les parents dans leur rôle de parents d'élève ;
- > Reconnaître les parents dans leurs compétences éducatives ;
- > Soutenir le lien parent-enfant dans un temps de lecture partagée
- > Développer le plaisir du livre chez l'enfant.

KAMISHIBAI

Le kamishibai est une technique de contage d'origine japonaise basée sur des images qui défilent dans un butai (théâtre en bois). Un kamishibai est composé d'un ensemble de 11 à 15 planches cartonnées numérotées, racontant une histoire. Chaque planche met en scène un épisode du récit, le recto pour l'illustration, le verso pour le texte. Les planches sont introduites dans la glissière latérale positionnée au dos du butai dans l'ordre de leur numérotation. En ouvrant les volets du butai le public découvre les illustrations tandis que le narrateur lit le texte en faisant défiler les planches les unes après les autres.

BOITES À HISTOIRES

Le mini-théâtre que représente la boîte à histoires est une activité manuelle, simple à réaliser et très aimée des enfants de maternelle et du primaire.

Elle leur permet de jouer l'histoire et de reproduire les dialogues des personnages, et d'intégrer ainsi « la leçon » tout en s'amusant.

Si le récit a été initié avec les enfants dans le contexte collectif de la classe, le projet peut être réalisé conjointement avec les parents à la maison, ce qui permettra à l'enfant de transmettre l'histoire dans son contexte familial.

Il est intéressant que les enfants fabriquent leur propre boîte avec les matériaux de leur choix.



ALBUMS SANS TEXTE

Un album sans texte n'est pas, contrairement à ce que son appellation pourrait laisser penser, un album dont on aurait supprimé le texte. C'est un livre dont le sens et l'histoire sont uniquement portés par une suite d'images. Initialement conçu pour favoriser la parole de l'enfant (les albums sans texte ont d'abord été utilisés pour l'élaboration de phrases chez l'enfant, faisant suite à l'imagier qui lui, permet d'énoncer des mots), ce type d'album s'est ensuite émancipé de cet objectif pédagogique, et progressivement développé jusqu'à constituer aujourd'hui un genre à part entière, largement présent en bibliothèque et en librairie, se distinguant par sa créativité.

L'important n'est pas que l'enfant sache lire, mais qu'il ait une approche implicite de la lecture avant d'aborder la 1^{re} primaire.

PRÉREQUIS, DÉNOMBREMENT ET NUMÉRATION

LES PRÉREQUIS MATHÉMATIQUES

Il en existe de nombreux dont 10 qui sont très importants à travailler au sein des classes maternelles afin de faciliter les apprentissages arithmétiques par la suite.

- > **Sérialion** : Elle consiste à ordonner de façon croissante ou décroissante les objets à partir de leurs différences (taille, nombre, poids, etc.)
- > **Classification** : Elle consiste à ranger les objets en un ensemble commun en ne considérant que leurs qualités communes.
- > **Conservation** : Elle consiste à admettre que le nombre d'objets présents dans une collection ne peut être modifié que par l'addition ou le retrait d'un élément, tous les autres changements étant non pertinents.
- > **Inclusion** : Elle fait référence au fait que les nombres fonctionnent comme des ensembles qui s'emboîtent les uns dans les autres.
- > **Décomposition additive** : Elle consiste à admettre qu'un ensemble peut être décomposé en sous-ensembles et que les différentes décompositions possibles ne remettent pas en cause le cardinal de l'ensemble initial.



- > **Correspondance terme à terme** : Comprendre qu'à chaque élément compté correspond un seul mot nombre. L'ordre dans lequel les éléments sont comptés n'a pas d'importance.
- > **Ordre stable** : Comprendre le fait que la chaîne numérique est stable, l'enchaînement des nombres est toujours le même.
- > **Abstraction** : L'ensemble sur lequel porte le dénombrement peut être composé d'éléments hétérogènes, considérés comme des unités équivalentes.
- > **Cardinalité** : Réfère au fait de comprendre que le dernier mot-nombre énoncé est le cardinal de la collection.
- > **Non pertinence de l'ordre** : L'ordre dans lequel les éléments d'une collection sont énumérés n'affecte pas le résultat du dénombrement. Les nombres assignés aux objets lors d'un dénombrement n'appartiennent pas aux objets, chaque nombre pouvant être assigné à n'importe quel objet.

DÉNOMBREMENT ET NUMÉRATION

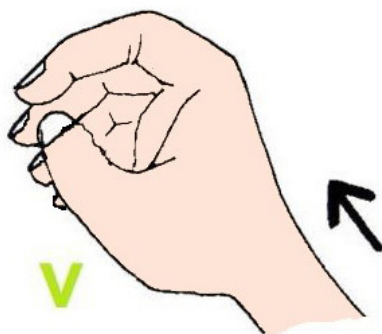
Ces deux aspects des mathématiques sont facilement stimulables par le jeu. Cependant, il est important de faire intervenir les différentes mémoires pour un apprentissage efficace : la mémoire verbale, visuelle mais également kinesthésique (impliquer le sens du toucher).



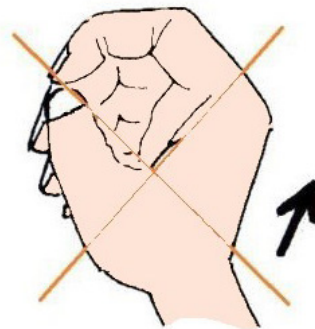
LE GRAPHISME

Pour travailler le graphisme, il est important de veiller à plusieurs choses :

- > Une bonne préhension de l'outil scripteur de manière tridigitale entre le pouce et l'index, le majeur servant de support, son extrémité doit se trouver à deux centimètres de la pointe. La main, détendue, doit être dans le prolongement de l'avant-bras, en position stable en appui sur le côté extérieur et l'auriculaire et non en extension.



Main en prolongement



Main en extension

- > Une feuille, tenue par la main libre, qui doit être inclinée dans la direction opposée à la main qui écrit et idéalement posée sur un support incliné entre 20 et 30°.
- > Une posture détendue, pas trop proche de la feuille, sans tordre la colonne, pieds en appui au sol et fesses sur l'avant arrondi de la chaise afin d'avoir de bons appuis et d'être au plus proche de la forme physiologique de la colonne vertébrale.
- > Un espace de travail dégagé et bien éclairé idéalement depuis le côté opposé à la main d'écriture.



En cas de difficultés ou de mauvaises habitudes prises, il existe des outils ergonomiques avec des formes, des courbes, des creux permettant une prise correcte, ainsi que des accessoires pour la posture et le plan de travail.

Pour aller plus loin, via le code QR ou le lien, vous trouverez sur le site un document plus détaillé avec des photos ainsi que des exemples d'outils mais encore des idées d'exercices de détente musculaire et d'autres conseils liés indirectement au graphisme (hygiène de vie, respiration, temps de pauses).

NOTES

Multiple horizontal dotted lines for writing notes.

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE POUR RETROUVER DES
ACTIVITÉS ET DE PLUS AMPLES INFORMATIONS !
VOUS POUVEZ Y ACCÉDER VIA CE QR CODE :



OU VIA CE LIEN INTERNET :

<https://padlet.com/malakids/4q05ff63ogqy28xy>