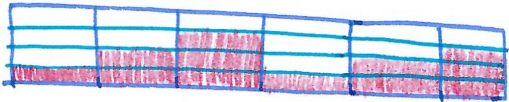
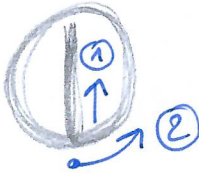


# Atelier d'écriture séance n° 4 (CP-CE1-CE2)

Mardi 12 avril 2022

Exercices à faire tous les jours (10 à 15 min), avec 1 crayon à papier triangulaire.

Les exercices sont à faire avec la bonne tenue du crayon, la bonne posture (feuille parallèle à l'avant-bras donc feuille inclinée), poignet posé sur la feuille (ne pas le lever).

<p><b>Exercices d'échauffement :</b></p> <p>1) <b>Froisser/défroisser 1 feuille :</b> Froisser sans aide, avec le coude sur la table Défroisser en mettant la boule sur la table <b>ou pâte à modeler</b></p> <p>2) <b>gym des doigts :</b> piano plat, tourniquet, bravo, canard...</p> <p>3) <b>Tenue du crayon :</b> 1,2,3 soleil + je lève le doigt</p> <p>4) <b>10 fléchettes :</b> départ en soleil, plier/tendre le pouce</p>	<p>Cf. Vidéos et photos</p>
<p><b>Frises</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- garder l'avant-bras dans le sens de la marge</li><li>- partir en soleil, crayon sur la ligne</li><li>- tendre/plier les doigts</li></ul> <p><b>- 1 ligne / jour sur feuille seyes</b></p>	
<p><b>Les yeux de chat</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- feuille parallèle à l'avant-bras</li><li>- poignet posé et immobile</li><li>- index léger</li><li>- faire le yoyo (plier, tendre le pouce)</li><li>- tourner en partant du bas</li></ul> <p><b>- 3 lignes (soit 12 fois) / jour sur feuille colonne</b></p> <p><b>Avant-bras dans la colonne d'écriture</b></p>	 <p>① ~ 6 X ② ~ 5 X</p>
<p><b>Les colonnes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- feuille parallèle, poignet posé</li><li>- commencer par faire tourner le pouce</li><li>- puis faire glisser le poignet</li><li>- quand les doigts bougent, le poignet est fixe</li><li>- quand le poignet bouge, les doigts sont fixes</li></ul> <p><b>- 4 lignes/ jour sur feuille colonne</b></p> <p><b>Avant-bras dans la colonne d'écriture</b></p>	