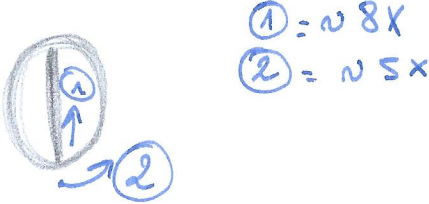
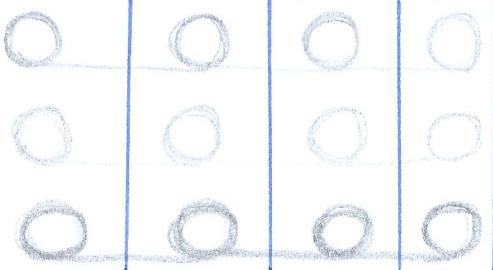





Atelier d'écriture CM1-CM2 séance n° 3/ Mardi 29 mars 2022

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

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

<p>Exercices d'échauffement : 1) Froisser/défroisser 1 feuille : Froisser sans aide, avec le coude sur la table Défroisser en mettant la boule sur la table</p> <p>3) Tenue du crayon : 1,2,3 soleil+ Je lève le doigt</p> <p>4) 10 fléchettes : départ en soleil, plier/tendre le pouce</p>	<p>Cf. vidéos et photos</p>
<p>Les yeux de chat</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuille parallèle à l'avant-bras - poignet posé et immobile - index léger - faire le yoyo (plier, tendre le pouce) - tourner en partant du bas - 3 lignes (soit 12 fois) / jour sur feuille colonne <p>Avant-bras dans la colonne d'écriture</p>	
<p>Les colonnes</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuille parallèle, poignet posé - commencer par faire tourner le pouce - puis faire glisser le poignet - quand les doigts bougent, le poignet est fixe - quand le poignet bouge, les doigts sont fixes - 4 lignes/ jour sur feuille colonne <p>Avant-bras dans la colonne d'écriture</p>	
<p>La pelote qui se déroule</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant-bras dans une colonne - poignet posé et immobile - les doigts tournent - boucles faites dans l'élan - 2 lignes (soit 10 fois) / jour sur feuille colonne avec les lignes <p>Avant-bras dans la colonne d'écriture</p>	
<p>Trois petites boucles</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant-bras dans une colonne - poignet posé et immobile - les doigts tournent - départ et arrivée en bas - 2 lignes (soit 10 fois) / jour sur feuille colonne avec les lignes <p>Avant-bras dans la colonne d'écriture</p>	<p>à voix haute : boucle, boucle, boucle</p> 
<p>Deux petites boucles, deux grandes boucles. Puis une petite boucle, deux grandes boucles, une petite boucle</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuille parallèle à l'avant-bras - poignet posé et immobile - les doigts tournent - fléchette pour les grandes boucles - 2 lignes (soit 10 fois) / jour sur feuille colonne avec les lignes <p>Avant-bras dans la colonne d'écriture</p>	<p>à voix haute : p'tite, p'tite, grande, grande</p>  <p>p'tite, grande, grande, p'tite</p> 