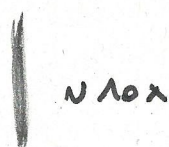
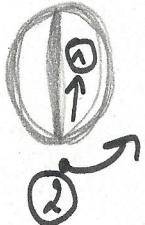


Atelier d'écriture séance n° 3 (CP-CE1-CE2)

Mardi 29 mars 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>Exercices d'échauffement :</p> <p>1) Froisser/défroisser 1 feuille : Froisser sans aide, avec le coude sur la table Défroisser en mettant la boule sur la table ou pâte à modeler</p> <p>2) gym des doigts : piano plat, tourniquet, bravo, canard...</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>le yoyo</p> <ul style="list-style-type: none">- feuille parallèle à l'avant-bras- poignet posé et immobile- index posé légèrement sur le crayon- plier et tendre le pouce- trace légère sur le papier- 3 lignes (soit 12 fois) / jour sur feuille colonne <p>Avant-bras dans la colonne d'écriture</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>Seulement pour les CP et CE1</p>  <p>① = NSX ② = NSX</p>