





Lors de l'apprentissage de l'écriture, il est nécessaire de prendre conscience des différentes parties du corps qui sont en jeu dans la position assise. Cette chanson a donc pour but une prise de conscience globale du corps, de ses appuis, de la position des différents segments et de leur fonction, ainsi que l'importance de bien écouter et regarder afin de... bien écrire ! Cette chanson peut devenir un rituel* chaque matin avant d'écrire. De plus, chanter permet une respiration plus ample qui peut détendre d'éventuelles crispations dues à des difficultés motrices. Pour cette raison, cette chanson peut être entonnée également après un moment de concentration.



■ Assis, tout en chantant la chanson, bouger les parties du corps qui sont nommées  .

■ Sans la chanson, voici maintenant quelques suggestions pour travailler la prise de conscience des différentes parties du corps. Pieds, cuisses, ischions et dos constituent les appuis nécessaires à l'écriture en position assise .



- **Pieds** : assis, les pieds nus ou en chaussettes. Choisir un pied pour commencer et rouler une petite balle sous toutes les parties de ce pied. Puis, le reposer par terre : quelle différence de sensation y a-t-il avec l'autre pied ? Reconduire l'exercice avec l'autre pied. Autre solution, le faire avec des feutres (si possible de diamètre assez gros) ou des crayons qu'on roule sous le pied. Les pieds ainsi réveillés, détendus, reposeront au sol de manière plus consciente .
- **Ischions** (os du bassin sur lesquels on s'appuie dans la position assise) : afin de prendre conscience de ces os, commencer assis par terre, les jambes allongées, les bras horizontaux au-dessus des jambes. Se pencher d'un côté, puis de l'autre. Peu à peu, avancer sur les ischions. Ensuite, assis sur une chaise, poser les

mains sous les fesses. On sent tout de suite les pointes des ischions. De plus, on peut les faire « rouler » en arrondissant le dos, puis en le redressant lentement. Cela donne un mouvement de vague produit avec le dos dont l'amplitude peut aller jusqu'à la cambrure. Après avoir retiré délicatement les mains, faire remarquer la persistance de la sensation .

La position du dos (du bassin jusqu'aux épaules) est déterminante pour une exécution optimale des gestes impliqués dans l'écriture. En effet, une crispation aura des répercussions jusque dans les extrémités.

- **Dos** : les enfants se mettent deux par deux ; un des enfants est couché sur le ventre, tandis que l'autre part à la découverte de la colonne vertébrale de son camarade avec le bout de ses doigts. On peut suggérer l'image d'un collier avec de grosses perles, chacune étant une vertèbre. Passer lentement d'une perle à l'autre  .

Lorsqu'on propose aux enfants d'utiliser le toucher, des précautions sont à prendre, afin de ne pas bloquer l'un ou l'autre : laisser les enfants se choisir, respecter les refus éventuels... (voir au paragraphe **limites, sanctions et conséquences**, p. 17).

- **Epaules** : assis, les bras allongés le long du corps, monter les deux épaules en inspirant, les relâcher en expirant. Faire cet exercice à différentes vitesses. Isoler une épaule, puis l'autre .
- **Mains** : toutes les activités de motricité fine (activités créatrices manuelles, comptines de doigts, pâte à modeler, devinettes tactiles, marottes, etc.) sont essentielles pour affiner la dextérité. Nous n'allons pas décrire ici ces activités, mais nous tenons à en souligner l'importance pour l'écriture .