

# BIEN ECRIRE

## Positionnement correct des doigts et de la feuille

Le stylo est tenu entre le pouce et le côté du majeur. L'index est juste posé dessus pour guider.

La feuille est dans l'alignement de l'avant-bras de la main qui écrit.

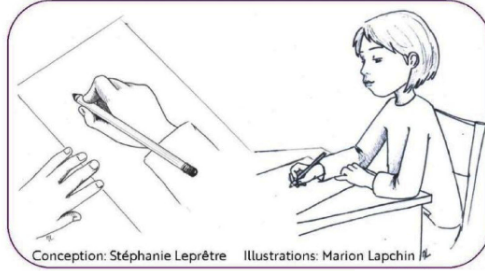
La main qui n'écrit pas doit tenir la feuille.

Pour écrire, ce sont les phalanges de tous les doigts qui bougent, ni le bras, ni l'épaule.

tenue de crayon et posture



tenue de crayon et posture



## Positionnement correct du corps pour écrire

Les pieds doivent être à plat sur le sol. Pour les plus petits, un support solide sous les pieds peut être très utile.

Assis au bord de la chaise pour que les genoux soient plus bas que les cuisses.

Le dos droit mais les épaules légèrement inclinées vers l'avant.

Le bras qui n'écrit pas est utilisé comme léger soutien du corps.

Les coudes et les avant-bras doivent pouvoir bouger librement.

