Les bases motrices de la calligraphie

et de beaucoup d'autres activités!



Parce que la calligraphie, c'est bien plus que de savoir comment tracer une lettre!

Valérie Ferron

ergothérapeute

Le contrôle postural

Capacité à maintenir une posture stable et équilibrée. Il comprend les muscles du tronc (abdomen, dos, hanches).



Si mon tronc n'est pas suffisamment fort et endurance, j'aurai besoin d'énergie pour maintenir une bonne posture assise... Cette énergie ne sera pas utilisée pour écrire de façon lisible!

Et si ma posture est affaissée, il est plus difficile de bien contrôler mon crayon!

Il est donc important d'avoir un bon contrôle postural!

@ValerieFerron_Ergotherapeute

Le contrôle postural





Idées d'activités:

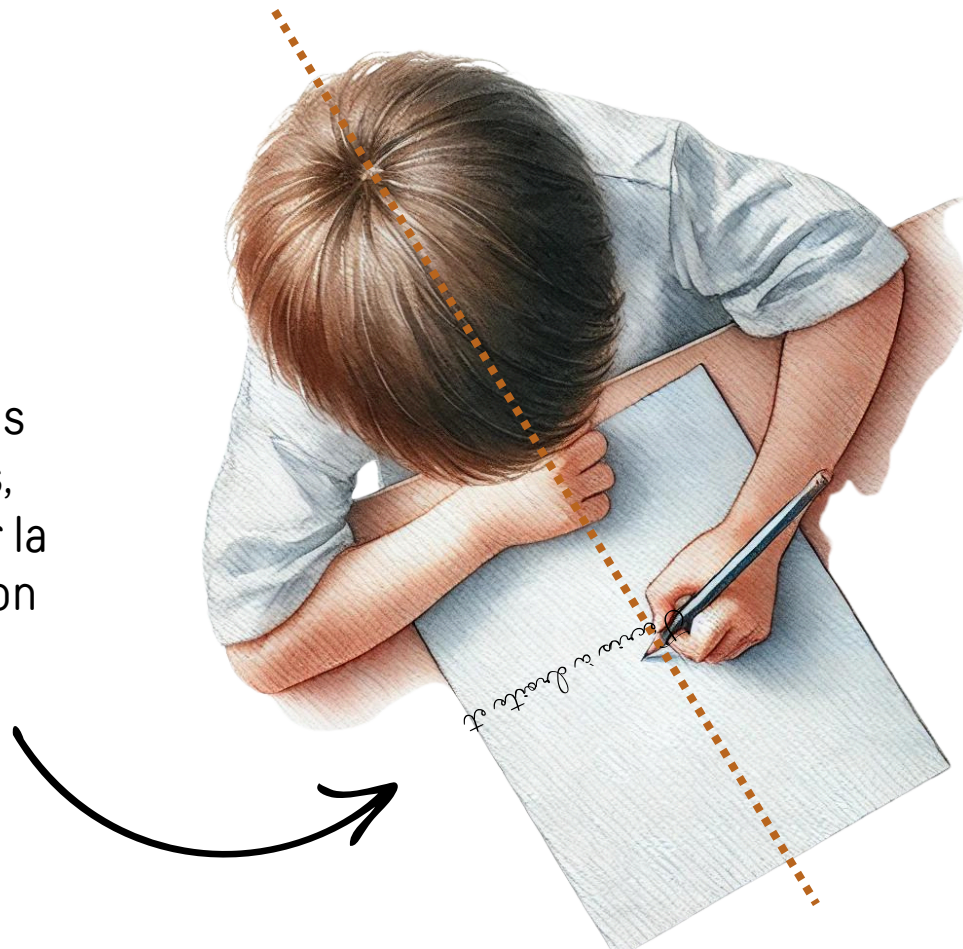
(1) Jouer à Twister
(2) Imiter les animaux
(3) Jouer à des activités de yoga

@ValerieFerron_Ergotherapeute

Le croisement de la ligne médiane

Cette compétence permet à un enfant de traverser la ligne médiane de son corps (imaginez une **ligne qui sépare le corps en deux**, le côté gauche et le côté droit). Cela permet des mouvements fluides d'un côté à l'autre du corps sans devoir changer la position du papier ou du corps.

Pour écrire ici, sans tourner son corps, l'enfant doit croiser la ligne médiane de son corps!



@ValerieFerron_Ergotherapeute

Le croisement de la ligne médiane

Idées d'activités:

(1) Dessiner des formes de "8" allongées (infinity loops)
(2) Demander à l'enfant de marcher en levant ses genoux et en touchant son genou gauche avec sa main droite et vice-versa, tout en gardant un rythme régulier.
(3) Jouer à «Jean dit» ou à imiter, en proposant des postures les bras croisés





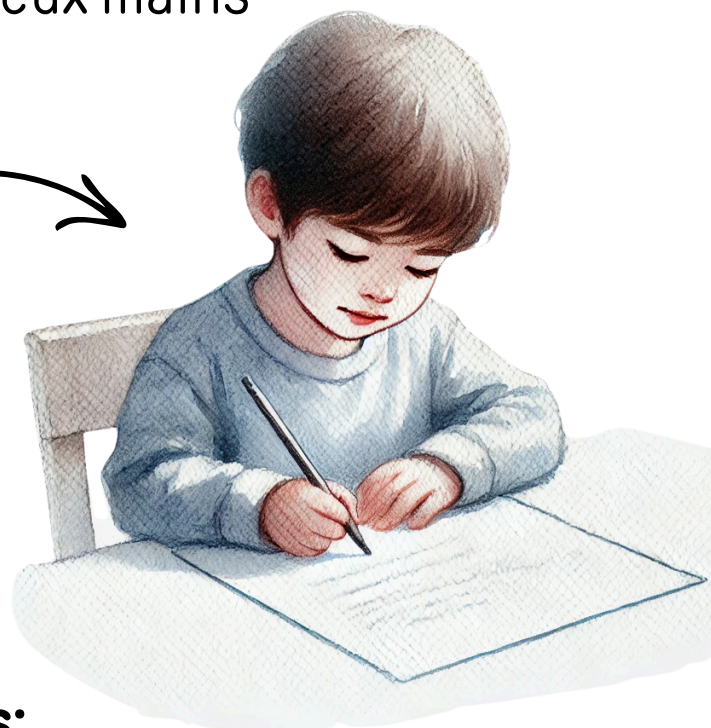


@ValerieFerron_Ergotherapeute

La coordination motrice bilatérale

Cette compétence consiste à utiliser les deux mains ensemble de manière coordonnée.

Par exemple, une main stabilise la feuille tandis que l'autre tient le crayon.

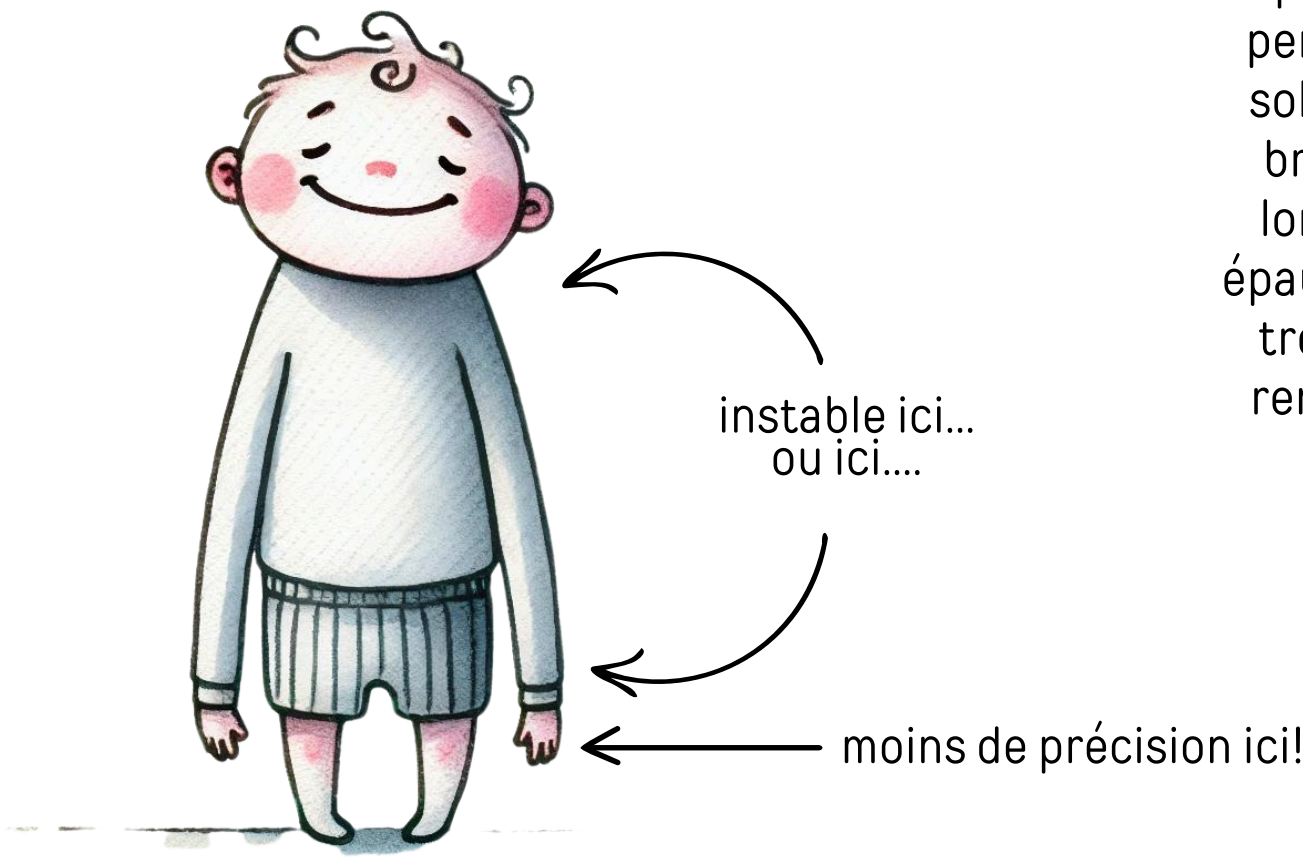


Idées d'activités:

(1) Découper avec des ciseaux
(2) Enfiler des perles sur un fil
(3) Grimper dans des modules de jeux ou aux arbres

@ValerieFerron_Ergotherapeute

La stabilité des épaules et des poignets



Une bonne stabilité des épaules et des poignets permet d'avoir une base solide pour maintenir le bras et la main stables lors de l'écriture. Si les épaules ou le poignet sont trop mobiles, cela peut rendre les mouvements imprécis.

@ValerieFerron_Ergotherapeute

La stabilité des épaules et des poignets





Idées d'activités:

(1) Travailler couché sur le ventre, en appui sur les avant-bras
(2) Faire des marches d'animaux en appui sur les mains (ours, crabe)
(3) Grimper dans des modules de jeux ou aux arbres

@ValerieFerron_Ergotherapeute

La dissociation des doigts

capacité de bouger chaque doigt de manière indépendante, sans que les autres doigts soient impliqués dans le mouvement.

Idées d'activités:

(1) Manipuler de petits objets avec les doigts
(2) Faire de petites boules en pâte à modeler avec le bout des doigts
(3) Imiter de jouer du piano avec nos doigts



Avec des doigts qui ne bougent pas bien, c'est difficile de faire des lettres bien formées, et d'écrire de façon fluide!

@ValerieFerron_Ergotherapeute

Pour une bonne calligraphie, des bases motrices solides sont essentielles. Un enfant qui n'a pas acquis ces compétences pourra rencontrer des difficultés en écriture et dans d'autres activités de motricité fine.



Il est donc important de renforcer ces habiletés dès la petite enfance par des jeux et des activités motrices adaptées pour favoriser un développement harmonieux.

@ValerieFerron_Ergotherapeute