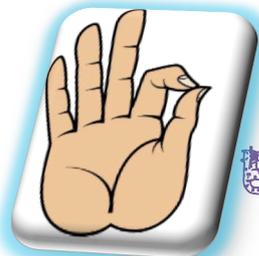


Activités d'écriture

CONSEILS AVANT DE COMMENCER UNE ACTIVITE D'ECRITURE



ECHAUFFEMENT DES DOIGTS ET DES MAINS

Avant chaque séance d'écriture, il est important de créer un rituel pendant lequel les élèves vont échauffer les muscles des doigts, du poignet et le main et adopter une bonne posture pour pouvoir écrire. En plus de préparer leurs muscles, ils vont peu à peu s'apprêter mentalement à écrire, à réaliser une activité demandant de la concentration.

Il est judicieux de commencer cette activité en chuchotant pour qu'ils soient dans un environnement calme et propice à l'écriture.

SANS MATERIEL



✓ *La danse des poignets*

Les élèves posent les coudes sur la table, puis bougent les poignets vers l'avant, vers l'arrière, à gauche, à droite puis les poignets tournent dans un sens et dans l'autre.

✓ *Les fourmis*

Les doigts des élèves se transforment en fourmis. Ils avancent et reculent sur la table puis sur leur bras, leur tête, leur jambe ...

✓ *Les poignets tournicotent*

Les élèves joignent leurs mains, serrent les doigts et tournent les deux poignets liés puis changent de sens.

✓ *Les doigts se saluent*

Les élèves placent leurs mains face à face. A tour de rôle, les doigts des 2 mains se disent bonjour en se touchant au niveau de leur extrémité : d'abord les pouces, puis les index ... il est aussi possible de commencer par les auriculaires et d'aller vers le pouce.

✓ *Bonjour le pouce*

Les coudes sont sur la table. Avec les 2 mains simultanément, les élèves amènent leurs doigts à se poser un à un sur le pouce afin de lui faire un bisou pour le saluer. Ils commencent par l'index et terminent par l'auriculaire puis recommencent dans l'autre sens.

✓ *Le réveil des doigts*

Les élèves ont les poings fermés. Les doigts se réveillent les uns après les autres et sortent, puis gigotent pour se détendre.

✓ *Le coucher des doigts*

Les élèves ont les mains ouvertes avec les doigts écartés. Les doigts se couchent en se posant sur la paume les uns après les autres.

✓ **Les instruments de musique**

Les élèves jouent du piano avec leurs doigts, lentement puis de plus en plus vite. Ils peuvent également jouer de la guitare, de la harpe, de la flûte.

✓ **La gym des doigts**

L'enseignant donne des indications : tendus, fléchis. Les élèves font l'exercice avec un ou plusieurs doigts.

✓ **Le miroir**

L'enseignant effectue des gestes avec poignets, mains et doigts. Par mimétisme, les élèves réalisent les mêmes gestes.

✓ **Les mains sur la table**

Les élèves posent 2 mains à plat sur la table. Au signal, ils essaient de lever leurs doigts les uns après les autres en gardant les mains à plat.

✓ **La crème**

Les élèves simulent l'étalement de la crème sur les mains et les doigts. Ils massent chacun des doigts des 2 mains, puis les mains entre elles.

AVEC MATERIEL

✓ **Avec de la pâte**

Les élèves pincement de la pâte à modeler non grasse avec le pouce et l'index, puis le pouce et le majeur et ainsi de suite.

✓ **Avec une balle anti-stress**

Les élèves malaxent librement la balle avec une main.

✓ **Avec un sac de graine**

Les élèves malaxent un sac avec une main, les 2, puis essaient de ressentir les billes avec leurs doigts.



MES DOIGTS

Christina Dorner

Mes doigts sont très rigolos,
Avec eux, j'ai tout ce qu'il faut:

Des lunettes

Une casquette

Une trompette

Et même une maisonnette!



LE POUCE PART EN VOYAGE

Le pouce part en voyage.
D'une main, on saisit le pouce de l'autre main,

L'index le conduit à la gare,
puis l'index,

Le majeur porte la valise,
le majeur,

L'annulaire tient le parapluie,
l'annulaire,

Et le tout petit court derrière lui!
et l'auriculaire.

JE FAIS LE TOUR DE MA MAISON

Je fais le tour
de ma maison.

J'éteins
les lumières,
Toucher les paupières



Je ferme les volets,
Toucher les oreilles



Je descends l'escalier,



Je ferme la porte,



Et je fais:
« clic clac ».

COUREZ PETITS DOIGTS

Christina Dorner



Courez petits doigts!
Attention, c'est le départ.

Mains posées sur la table.

En avant,
Les deux mains avancent,

En arrière,
Elles reculent,

Sur le côté,
Elles se déplacent vers la gauche,

L'autre côté,
Puis vers la droite.



STOP!



Bravo,
vous avez tous gagné!



JE LAVE MES MAINS

Christina Dorner

Je frotte bien mes deux mains
Sur l'avant, sur l'arrière.

Frotter la paume puis le dos des mains des mains.

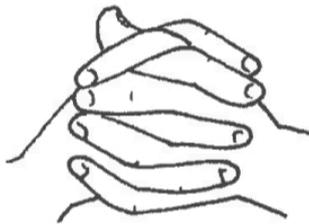
Tous les doigts.

Frotter chaque doigt de la main gauche
avec l'index de la droite et inversement.

Encore une fois!

Recommencer!

Et voilà!



UNE PETITE SOURIS

Une petite souris se promène
sur ma main

Sur le pouce,
elle tousse.

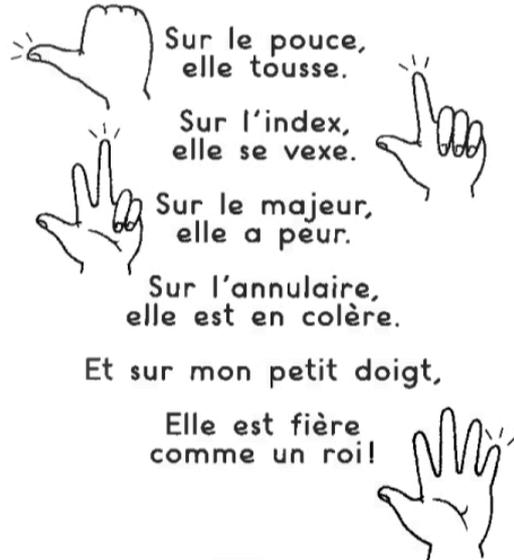
Sur l'index,
elle se vexe.

Sur le majeur,
elle a peur.

Sur l'annulaire,
elle est en colère.

Et sur mon petit doigt,

Elle est fière
comme un roi!



ENROULER LE FIL

Enrouler le fil,

Mimer le fait d'enrouler un fil sur une pelote,

Et dérouler le fil,
dérouler le fil de la pelote,

Et tire,
la main tire le fil,

Et tire,
l'autre main tire le fil,

Et tape tape tape!

La la la la la la la
La la la la la la la



JEU DE CACHE-CACHE

Christina Dorner

Petits doigts cachez-vous!

Le pouce!

L'index!

Le majeur!

L'annulaire!

Et l'auriculaire!

C'est fait, tout l'monde est caché!

Les doigts se replient
à l'intérieur de la main,
les uns après les autres.
Mimer avec la main gauche,
puis la droite, puis les deux.

