


## Capsule 1 : la bonne posture pour écrire

Les points de vigilance → la posture pour écrire.....

CONSTAT	RAISONS POSSIBLES	EFFETS SUR L'APPRENTISSAGE	AIDES POSSIBLES
La posture n'est pas correcte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tonus et la stabilité du tronc sont sans doute insuffisants.</li> <li>L'enfant a besoin de mouvement.</li> <li>La chaise et la table ne sont pas à bonne hauteur.</li> <li>L'enfant n'a pas de bons appuis au sol.</li> <li>Le buste ne prend pas appui sur l'avant-bras de la main libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendance à bouger, à s'affaisser sur son bureau ou à tenir sa tête avec son bras ce qui nuit à sa concentration, à l'exécution de ses gestes et à la persévérance.</li> <li>Inconfort physique, qui entraîne une sensation de fatigue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Montrer, expliquer et faire verbaliser la bonne position.</li> <li>Rappeler cette position avant et pendant chaque séance d'écriture.</li> <li>Régler la hauteur des tables et des chaises pour que l'élève puisse poser ses pieds au sol (on pourra prévoir un marchepied).</li> <li>Mettre les élèves en condition à travers des <a href="#">exercices corporels</a> pour centrer l'élève sur la tâche d'écriture.</li> </ul> <div style="text-align: right;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les pieds sont posés au sol.</li> <li>Les fesses sont au fond de la chaise.</li> <li>Le dos est appuyé sur le dossier ou légèrement penché en avant.</li> <li>La chaise est proche de la table.</li> </ul>

Document extrait de [Les préalables à l'apprentissage de l'écriture cursive](#) Eduscol

[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Gestes\\_et\\_ecritures/60/8/2-RA16\\_C2\\_FRA\\_3\\_prealable\\_app\\_écriture\\_635608.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Gestes_et_ecritures/60/8/2-RA16_C2_FRA_3_prealable_app_écriture_635608.pdf)

La position assise est très difficile à tenir chez l'enfant car elle exerce une pression importante sur les lombaires, beaucoup plus que la position debout.

Il faut donc être vigilant et tenir compte d'un certain nombre de contraintes

### Les jambes

Les jambes ne doivent pas être ballantes car au bout d'un moment l'enfant développe des crampes ou ressent des douleurs. Si les pieds ne touchent pas le sol on utilisera un marchepied ou on en improvisera un avec une boîte de chaussures vide. Au moment d'écrire, on évitera de croiser les jambes ou de placer un pied sous les fesses pour s'y asseoir dessus.

### Le dos

Trop d'enfants écrivent couchés sur leur table. Le dos doit rester bien droit car un dos courbé entraîne des douleurs aux cervicales, et des déformations possibles (ex : scoliose)

### Les coudes

Les coudes doivent former un angle à 90° pour reposer les épaules. Des avant-bras posés sur une table trop haute pour l'enfant l'obligent à tenir ses épaules hautes (près des oreilles) créant des tensions, alors qu'une position adaptée permet une position basse et décontractée des épaules.

### Le poignet

Le poignet dans rester dans l'alignement de l'avant-bras. Pas de torsion du poignet que l'enfant soit gaucher ou droitier.

**Les idées innovantes :** Que faut-il penser de l'assise sur les ballons utilisée dans les classes flexibles.

Permettre à l'enfant de bouger pendant le temps de classe et d'adopter une assise flexible est à encourager puisque le mouvement permet à l'enfant.

- ✓ renforcement musculaire
- ✓ meilleure circulation sanguine
- ✓ maintien postural : assise plus droite, appuis plus fermes
- ✓ concentration
- ✓ stimule le sens vestibulaire.

MISE EN GARDE : Cependant, il ne faut pas plus de 20 mn d'assise par jour sur un ballon



Il faut distinguer trois postures différentes, qui n'ont pas les mêmes exigences :

- *La posture pour écouter*, qui peut très bien être dans un fauteuil, sur un pouf, sur un tapis, allongé par terre...
- *la posture pour lire*, qui nécessite un support confortable pour le livre, à une bonne distance des yeux, mais pas une assise particulière.
- *la posture pour écrire*, qui exige des appuis stables, une table de taille suffisante, dans l'idéal inclinée, une assise ferme et la possibilité de voir le modèle sans faire d'effort.

Il semble très important que l'enseignant explicite ces différentes postures en début d'année et qu'il invite les élèves à les adopter en fonction de la tâche proposée.