

20 jeux de mains et de doigts pour se préparer pour écrire.

Une mise en train corporelle et notamment au niveau des doigts et des différents segments composant les membres supérieurs (épaule, bras, poignet et doigts) paraît essentielle en préalable.

Cette étape initiale est importante également pour fixer l'attention des enfants.

01	L'oiseau	Les poignets sont collés et les mains simulent un battement d'ailes.
02	La caresse	Le poignet de la main scriptrice est tenu par l'autre main. Effectuer des rotations en tentant de venir caresser la main qui tient le poignet.
03	Le serpent	Le poignet de la main directrice ondule comme un serpent.
04	Au revoir	Coude posé sur la table, main en l'air le poignet s'articule et la main se lève et se baisse pour dire au revoir. Idem mais avec les doigts uniquement, le poignet ne bouge pas. la main se casse au niveau des articulations supérieures des doigts.
05	Il faut froid	Les mains se frottent l'une à l'autre pour se réchauffer.
06	Les vagues	Les doigts entrelacés, on fait des vagues avec les deux bras.
07	L'homme oiseau	Les mains sont collées aux aisselles, les coudes montent et descendent.
08	Les essuie- glace	Coudes sur la table, mains en l'air, les avant bras vont en va et vient d'un côté à l'autre suivant le rythme proposé par l'enseignant(e) ou un élève.
09	La scie	La main semble tenir une scie et le bras fait des va et vient, le coude et l'épaule articulent le mouvement.
10	Lancer la balle	Main au-dessus de la tête, les enfants font mine de jeter une balle devant eux.
11	Je me lave les mains	Les enfants font semblant de se laver et de se frotter les mains.
12	Le train	Les enfants miment le mouvement de rotation d'un train à vapeur.
13	Remuer la soupe	Les enfants remuent fictivement une cuillère dans une casserole.
14	Jouer du tambour	Les enfants miment en alternance le choc des baguettes sur le tambour.
15	Le magicien	La main qui n'écrit pas tire un fil fictif qui détache les doigts de l'autre main les uns des autres en alternance (difficile au début). Le magicien coupe le fil et les doigts se réunissent à nouveau.
16	J'enfile un gant	L'enfant simule le fait qu'il mette un gant.
17	Les ciseaux	Les enfants miment une paire de ciseaux.
18	Je visse et je dévisse	Les enfants vissent et dévisent, d'où une alternance des sens de rotation.
19	L'araignée	Les enfants simulent sur la table le déplacement d'une araignée, les doigts sont tous mobilisés.
20	Le piano	Les enfants simulent le déplacement des doigts sur un clavier.