



FICHE POSTURE - CHECKLIST (à partir du CE2)

1. Mes pieds sont à plat sur le sol (ou sur quelque chose)

2. Mes genoux sont à angle droit

3. Mes coudes sont à hauteur du bureau

4. Mon coude de ma main qui écrit n'est pas éloigné de plus de 10 cm du côté de mon buste en début de ligne

5. Ma main et mon avant bras sont sous la ligne d'écriture

6. Mon avant-bras est sur la table

7. Je déplace la feuille vers le haut au fur et à mesure que j'écris vers le bas

8. Mon buste est droit

9. Mon buste est près de la table, à environ 5cm

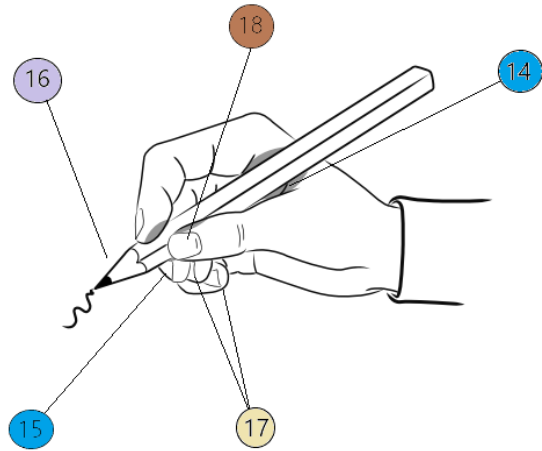
10. La main qui n'écrit pas tient la feuille

11. Ma feuille est inclinée à gauche si je suis droitier
Ma feuille est inclinée à droite si je suis gaucher

12. Ma main est en ligne droite avec mon avant bras

13. Mon crayon est aligné avec mon avant bras





14. Mon crayon est couché sur son oreiller

15. Mon crayon repose sur le côté du majeur

16. Distance correcte des doigts/mine du crayon (2cm)

17. Mon annulaire et mon auriculaire sont légèrement repliés et stabilisent ma main sur la feuille

18. Le bout de la pulpe de mon pouce et de mon index pincent le crayon

Illustrations de Marie Schmitt in La rééducation de l'écriture de l'enfant et l'adolescent – Pratique de la graphothérapie - 4^e édition (2018) Elsevier Masson