

# Comment tenir le crayon

## La posture :

L'enfant est assis, les deux fesses sur une chaise, face à sa feuille, sur une table ni trop haute pour lui, ni trop basse. La feuille doit être très légèrement inclinée dans le même sens que l'avant-bras de la main qui écrit.

## Le poignet :

Le poignet ne doit pas être « cassé » (la main est dans le même axe que l'avant-bras), ni soulevé. L'avant-bras doit tenir sur la table, ainsi que la tranche de la main.

## Les doigts :

L'auriculaire et l'annulaire sont repliés dans le creux de la main. Ils servent d'appui.

Le crayon est posé sur le majeur et le creux entre le pouce et l'index.

Ensuite, le pouce vient pincer le crayon. Le crayon tient alors, même avec l'index levé.

L'index vient, en dernier, se poser sur le crayon et sert juste à diriger.

Les doigts ne sont ni trop près, ni trop loin de la mine.



Ce n'est pas l'index qui pince, il dirige.



Le crayon est posé sur la première phalange du majeur.



Le haut du crayon est posé dans le creux entre le pouce et l'index.



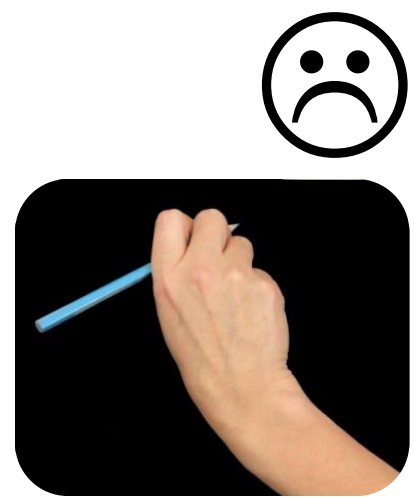
# Petit guide de ce qu'il ne faut pas faire



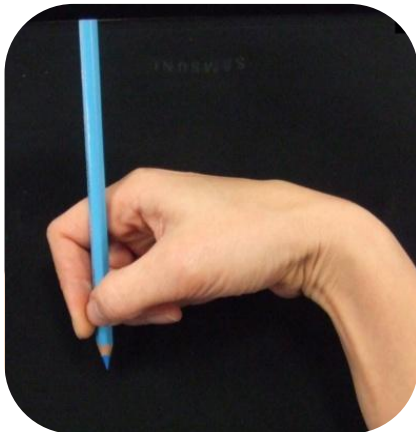
Crayon tenu par tous les doigts



Tous les doigts au dessus et le pouce en opposition



Crayon vers l'intérieur



Poignet cassé



Majeur sur le crayon



Crayon vertical



Mauvaise posture