



# La tenue de crayon

Une progression  
simple pour  
l'enseignement  
de l'écriture



Anne Gael Tissot  
113 rue du Général Gouraud  
67210 Obernai

tel : 07 86 57 01 78  
mel : [info@sos-ecriture.fr](mailto:info@sos-ecriture.fr)  
[www.sos-ecriture.com](http://www.sos-ecriture.com)

# L'ÉCRITURE MANUSCRITE: TOUJOURS INDISPENSABLE

TROUBLES SPECIFIQUE DES  
APPRENTISSAGES:

# 7%

DES ÉLÈVES

ENSEIGNANTS ESTIMANT NE PAS  
AVOIR EU DE FORMATION SUR  
L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉCRITURE

# 92%

Lire, écrire, compter sont les trois savoirs fondamentaux que nous devons offrir à nos élèves.

L'écriture occupe toujours une place centrale dans la scolarité.

C'est un outil essentiel pour accéder aux connaissances, les organiser, et les restituer. Sa maîtrise conditionne donc particulièrement le développement des acquisitions scolaires. Certains enfants vont éprouver des difficultés à apprendre à écrire et à acquérir un geste graphique efficace. Cela pourra avoir des conséquences importantes sur leur scolarité.

Nous. devons donc apporter un soin tout particulier à l'enseignement du geste d'écriture, de la posture et de la tenue de crayon.

Pour que nos élèves aient toutes leurs chances de réussite !



## L'IMPORTANCE DE LA TENUE DE CRAYON

- Pour écrire de façon fluide et sans douleur, il est crucial de bien tenir son crayon, car toutes les positions ne se valent pas. Lorsqu'il y a une difficulté avec l'écriture, il faut donc commencer logiquement (le plus souvent) par la remédiation de la tenue du crayon pour être efficace.
- La bonne tenue de crayon s'enseigne, et s'apprend.
- Du temps où l'on écrivait à la plume, il était rare de tenir l'outil scripteur avec une position des doigts, du poignet et de la main atypique. Aujourd'hui pourtant, on observe des tenues de crayon peu ou pas fonctionnelles.
- Pour plus de la moitié des élèves, l'origine de leur problème d'écriture vient d'une mauvaise tenue de crayon.

## UNE TENUE DE CRAYON EFFICACE

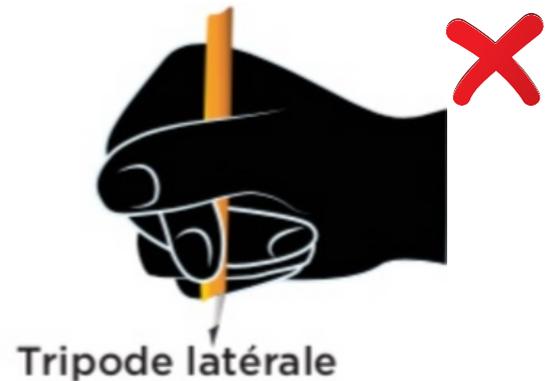
La meilleure prise de crayon utilise **trois doigts**. Lorsque le crayon est bien tenu, c'est à dire entre la pulpe du pouce et la première phalange du majeur avec l'index qui repose simplement sur le crayon, on remarque que les doigts forment un cercle. J'aime utiliser l'image d'un soleil pour l'expliquer aux enfants.



## QUATRE EXEMPLES DE TENUES DE CRAYON



La prise tripode dynamique est la tenue de crayon que nous recommandons. La flexion du pouce permet une bonne amplitude de mouvement. Les tensions musculaires sont minimisées si la posture est également bonne.



Cette prise ne permet pas une grande amplitude de mouvement du crayon. Le pouce est immobile. Le poignet assure alors une grande part des mouvements, au détriment de la précision. Nous recommandons de corriger ce type de tenue de crayon.



Avec 4 doigts en contact sur le crayon, cette tenue engendre un certain nombre de problèmes dont une amplitude limitée et une fatigue excessive.



Cette prise moins fréquente se caractérise par un appui du crayon sur l'annulaire. La précision du trait est très limitée, et cette prise fatigue beaucoup l'avant-bras.

Ces 4 tenues de crayon ne représentent que les tenues les plus fréquentes : bien d'autres tenues de crayon exotiques sont observables chez les élèves.

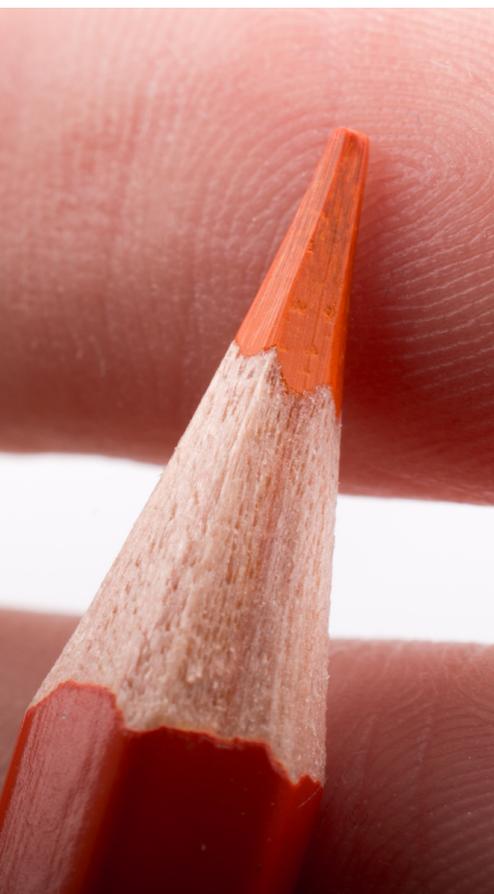


## LE RÔLE MOTEUR DU POUCE

Le pouce a un rôle essentiel dans la tenue du crayon, puisque double : c'est le doigt qui permet à la fois de tenir le crayon tout en étant moteur du mouvement. Le pouce est en effet le seul doigt qui peut se mettre en opposition par rapport aux autres. La pulpe du pouce doit donc toujours être en contact avec le crayon, seule position qui lui confère la possibilité tout à la fois de tenir le crayon et de garder tous les avantages du pouce opposable.

## L'INDEX: GUIDER SANS PRESSION

Quel est le rôle de l'index ? Contrairement à une idée reçue extrêmement répandue, l'index n'intervient presque pas la tenue du crayon proprement dite. En effet, si l'index est utilisé en opposition au pouce tout en appliquant suffisamment de pression pour tenir le crayon, qu'est-ce qui nous permet alors de diriger le crayon ? Certainement pas le majeur, qui est placé sous le crayon...Fort logiquement, il faut donc rendre à l'index son rôle essentiel : diriger le crayon, mais non assurer la préhension. L'index est utilisé de façon souple, sans pression, avec un maximum de mobilité.



## LE MAJEUR : CLÉ DE LA TENUE

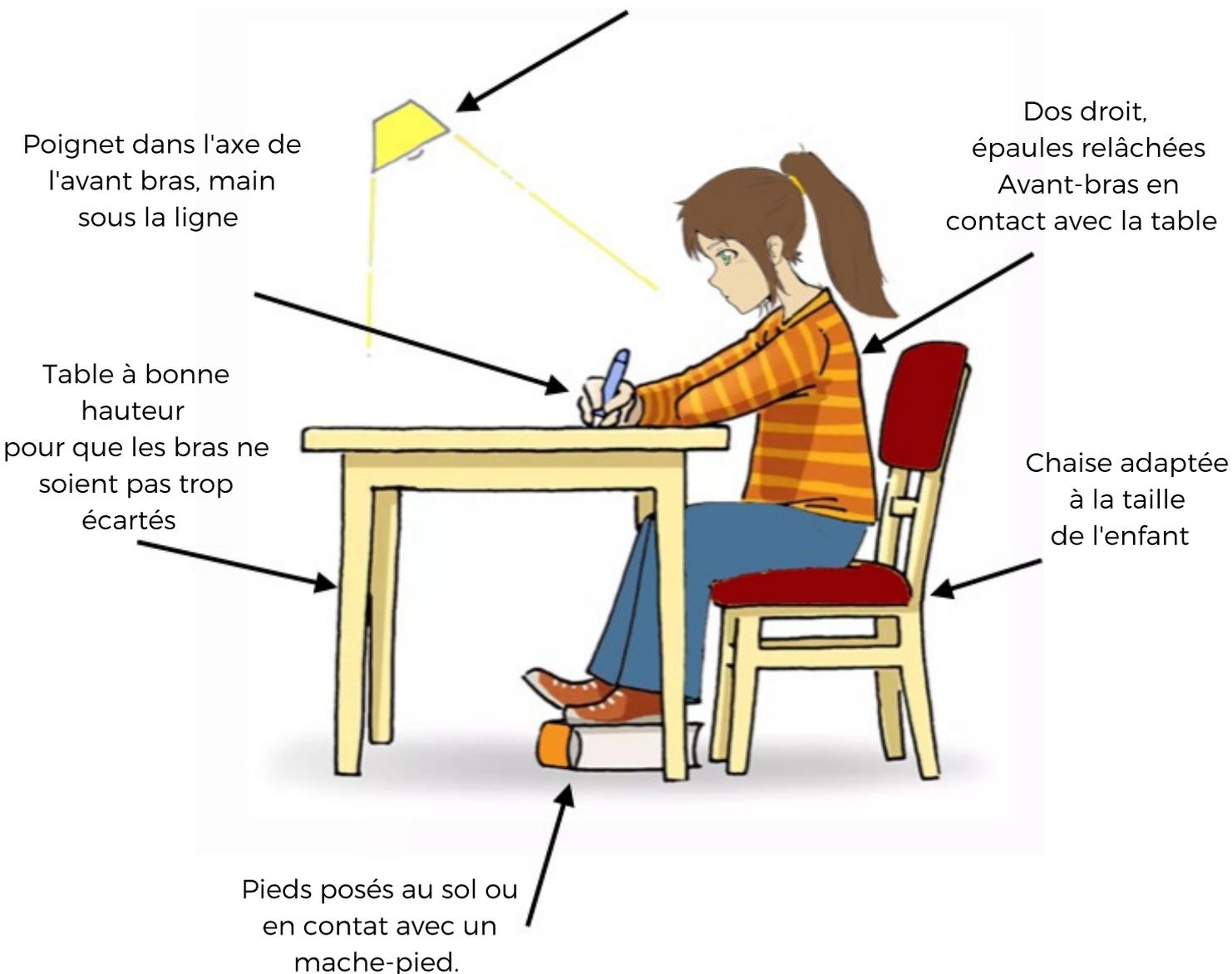
Il faut maintenant se rendre à l'évidence. Si l'index ne tient pas le crayon, il va bien falloir que ce soit le majeur qui le fasse, avec l'aide du pouce. On parlera donc de pince pouce majeur et non de pince pouce index.

Cette position n'est pas forcément intuitive et va nécessiter un apprentissage spécifique.

En résumé, le crayon sera donc tenu entre le pouce et le côté du majeur (un peu avant l'articulation de la 1ère phalange, à côté de l'ongle), l'index étant posé doucement sur le crayon afin de le diriger efficacement.

# BIEN S'INSTALLER POUR BIEN ÉCRIRE

Attention à l'éclairage et aux ombres sur la feuille



## IMPORTANT

La feuille est inclinée dans l'axe de l'avant bras, de façon à ce que la main soit sous la ligne d'écriture

Droitier :



Gaucher :



# LES RÉFLEXES PRIMORDIAUX

- Les réflexes archaïques sont des mouvements automatiques que l'on observe chez le nouveau-né
- Ils jouent un rôle essentiel dans le développement moteur du jeune enfant
- Ils sont gérés par le tronc cérébral, et leur présence est le signe du bon développement du système nerveux central et du tonus musculaire du bébé.
- Par exemple, tous les nouveaux-nés vont agripper fermement tout objet présenté en contact avec la paume de la main, à tel point qu'il peuvent s'y suspendre.
- La plupart de ces réflexes ont été sélectionnés au cours de l'évolution parcequ'ils amélioreraient la survie des nourrissons.
- Ces réflexes primordiaux disparaissent progressivement dans les premières années de la vie, remplacés par des séquences motrices volontaires. On parle alors d'intégration des réflexes.
- Si cette évolution est entravée, vont s'ensuivre des déficits posturaux, des troubles d'apprentissage et comportementaux.

# L'INTÉGRATION DES RÉFLEXES PRIMORDIAUX ET L'ÉCRITURE



Plusieurs réflexes primordiaux persistants peuvent entraver l'apprentissage de l'écriture.

En particulier le réflexe d'agrippement (grasping), et le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC). S'ils sont encore présents, l'apprentissage de l'écriture en sera perturbé.

Il est par exemple aisément compréhensible qu'en cas de réflexe de grasping toujours actif, il sera difficile d'enseigner une tenue de crayon efficace.

Des techniques permettent aujourd'hui de remédier à la persistance de ces réflexes chez l'enfant pour faciliter l'enseignement de l'écriture.

# UNE PROGRESSION POUR BIEN TENIR SON CRAYON



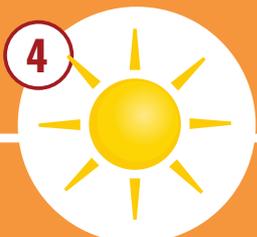
Travailler le réflexe d'agrippement



Travailler le RTAC (réflexe tonique asymétrique du cou)



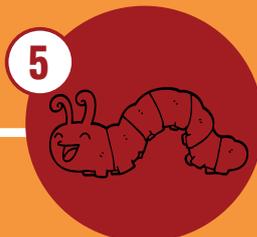
Pratiquer la gym des doigts



1 2 3, soleil !



Réussir à faire l'exercice du yoyo (en pliant dépliant les doigts)



Réussir à faire l'exercice de la chenille



Réussir à faire l'exercice de l'oeil de





# 01 Le Réflexe Tonique Asymétrique du Cou



**« UN RTAC INTÉGRÉ EST LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS UNE ÉCRITURE SEREINE »**

Concrètement, l'enfant aura du mal à placer sa feuille correctement pour écrire, changera sans cesse de position, il pourra « casser » son poignet et n'utiliser qu'un seul œil pour lire.

Travailler l'intégration du RTAC est donc utile pour permettre aux enfants de « se poser », de rester assis et attentifs, disponibles aux apprentissages. Cela aidera également les enfants dont la latéralité n'est pas encore clairement établie à trouver leur main dominante. Enfin, cela permettra aux enfants de commencer l'apprentissage de l'écriture avec une posture stable et confortable, propice à l'acquisition d'une belle écriture..

C'est le « réflexe de l'escrimeur » : Quand bébé tourne la tête d'un côté, le bras et la jambe de ce même côté s'allongent du côté où porte le regard, alors que bras et jambes opposés se replient. Normalement, ce réflexe n'est plus actif passé 7-8 mois.

Très utile lors de l'accouchement, le Réflexe Tonique Asymétrique du Cou facilite la mise en place de la coordination œil main, de la latéralité et aide les bébés à faire leurs premiers retournements.

Si ce réflexe est mal intégré et reste actif lorsque l'enfant est à l'école, cela peut induire des difficultés scolaires. En effet, la persistance de ce réflexe perturbe la mise en place de la latéralité. De plus, l'enfant va avoir des difficultés à rester assis calmement puisqu'à chaque mouvement de la tête, bras et jambes bougent également. On observe alors les enfants cherchant des trucs et astuces pour empêcher ces mouvements involontaires (jambe repliée sous la fesse, jambe qui entoure les pieds de chaises, bras plié qui tient la tête, etc.)





# Le réflexe d'agrippement

# 02



C'est le réflexe qui permet au bébé d'attraper et de serrer tout ce qui touche sa main. Toute personne aux cheveux longs aura certainement remarqué combien le bébé a de la force dans les mains, qui enserrant énergiquement tout ce qui les effleure, au point de pouvoir rester suspendu. Ce geste, qui est un geste réflexe, automatique et non contrôlé, est appelé réflexe d'agrippement. Petit à petit, il sera remplacé par des gestes volontaires et coordonnés de la main et des doigts : on dit alors que le réflexe est intégré.

**« UN RÉFLEXE D'AGRIPPement INTÉGRÉ EST UNE ÉTAPE INDISPENSABLE À UNE TENUE DE CRAYON CONFORTABLE »**

Au moment où l'enfant attrape pour la première fois un crayon pour gribouiller, il est très fréquent que le réflexe d'agrippement ne soit pas pleinement intégré cette étape se déroulant de plus en plus jeune. L'enfant a donc la main qui se serre toute seule fortement sur le crayon, entraînant des tenues palmaires ou semi palmaires. L'enfant prend donc des mauvaises habitudes pour tenir son crayon, habitudes qu'il sera difficile de corriger plus tard. Il est donc bénéfique de ne pas donner de crayon trop tôt à un enfant et de favoriser les activités de motricité fine (type Montessori par exemple) qui aideront à l'intégration du réflexe d'agrippement avant de lui apprendre à tenir un crayon.





## L'INTÉGRATION DES RÉFLEXES

Pour favoriser l'intégration des réflexes au moment de l'apprentissage de l'écriture, on peut utiliser des exercices spécifiques de pression et simulation de la paume (réflexe d'agrippement) ainsi que des exercices de motricité globale impliquant l'usage des bras, des mains des jambes et du cou (RTAC)

Le plus souvent, ces exercices sont à effectuer en rythme. Ils reproduisent des séquences de mouvements effectués spontanément par le bébé. Ils stimulent – entre autres – les sens vestibulaire et proprioceptif, et proposent une profonde intégration à la fois sensorielle et motrice. La composante rythmique de ces exercices est fondamentale en ce sens qu'elle génère une stimulation plus importante au niveau du cervelet. La sollicitation rythmique de certaines chaînes musculaires permet également de relâcher tensions et blocages. L'élève va peu à peu être en mesure de solliciter les seules chaînes musculaires nécessaires au mouvements qu'il souhaite exécuter. Les gestes ne sont alors plus soumis aux programmes réflexes du tronc cérébral mais sont décidés pleinement volontairement.

L'enfant peut alors utiliser volontairement ses mains sans qu'elles se crispent et agrippent tout ce qui effleure leurs paumes afin de choisir comment tenir efficacement son crayon. Cela évite les crispations que l'on observe chez certains enfants, dès qu'ils touchent un crayon.

L'enfant peut également trouver une posture confortable pour écrire. Sa posture est stable, durable et n'est pas perturbée par les mouvements de sa tête. Il peut poser les pieds au sol pour avoir une bonne stabilité, et n'a plus besoin de casser son poignet.

# 03

## La gym des doigts



Nos mains possèdent chacune 5 doigts. Si nous, adultes, sommes parfaitement capables de percevoir, nommer, et mouvoir nos doigts indépendamment les uns des autres, il n'en est pas de même pour les tout-petits.

La gym des doigts aide à mieux dissocier et maîtriser nos doigts. Nous aurons en particulier besoin d'un trio pouce/majeur/index bien dissocié pour écrire avec précision.

### « DISSOCIATION DES DOIGTS ET MAÎTRISE DU GESTE SONT RENFORCÉS PAR LA GYM DES DOIGTS »

Certains exercices vont également permettre de muscler la main et d'apprendre à doser sa force.

La gym des doigts travaille aussi l'opposabilité du pouce. N'oublions pas que le pouce participe à la tenue de crayon contre le majeur. Cette capacité à opposer le pouce est donc indispensable.

Enfin la gym des doigts favorise les exercices de flexion du pouce. En effet pour mobiliser le crayon avec aisance, le pouce a besoin d'être bien mobile.



# Exemples d'exercices de gym des doigts

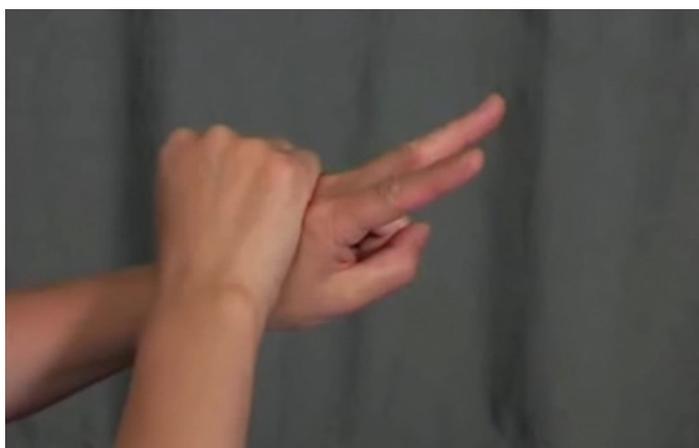
Le piano plat : permet de travailler la dissociation des doigts



Le monstre-pouce : permet de travailler l'opposition du pouce



Comptine l'escargot : permet de travailler en lenteur chaque doigt



La gym des doigts comprend de nombreux autres exercices  
:  
Retrouvez-les en vidéo sur [www.sos-ecriture.com](http://www.sos-ecriture.com)



# 1,2,3, Soleil !

# 04

Connaissez vous le 1,2,3 soleil? Adapté à la prise de crayon cet exercice est idéal pour préparer l'enseignement de la tenue de crayon.



RETROUVEZ L'EXERCICE 1,2,3 SOLEIL EN VIDÉO

En disant 1 2 3, l'enfant déplie successivement le pouce, l'index et le majeur tout en gardant annulaire et auriculaire pliés confortablement dans la paume. En disant "soleil", l'enfant forme ensuite un rond avec le pouce et le majeur, l'index reste levé. Le pouce fléchi vient se poser sur le côté de l'ongle de la première phalange du majeur. En disant soleil, l'enfant s'immobilise et observe le résultat.

Cet exercice a plusieurs objectifs distincts :

- renforcer la dissociation des doigts
- permettre à l'élève de prendre l'habitude de mettre un peu de pression entre le pouce et le côté du majeur
- renforcer le fléchissement du pouce.
- travailler la position de l'avant bras sans flexion du poignet.

# 1 2 3... SOLEIL !

Un exercice simple  
pour enseigner la tenue de crayon



## UN, DEUX, TROIS...

En disant 1 2 3, l'enfant déplie successivement le pouce, l'index et le majeur tout en gardant annulaire et auriculaire pliés dans la paume.

## SOLEIL !

En disant "soleil", l'enfant forme ensuite un rond avec le pouce et le majeur, l'index reste levé.

Comme dans le jeu 1,2,3,soleil, on s'immobilise pour observer la position



## ATTENTION AU POINT DE CONTACT

Le pouce fléchi vient se poser sur le côté de l'ongle de la première phalange du majeur, au niveau de la zone matérialisée par un point sur la photo.



## ENFIN ÉCRIRE !

Il reste alors à utiliser cette position du soleil au moment d'attraper le crayon pour que les doigts se retrouvent correctement positionnés. Crayon tenu entre pouce et majeur, index souple.





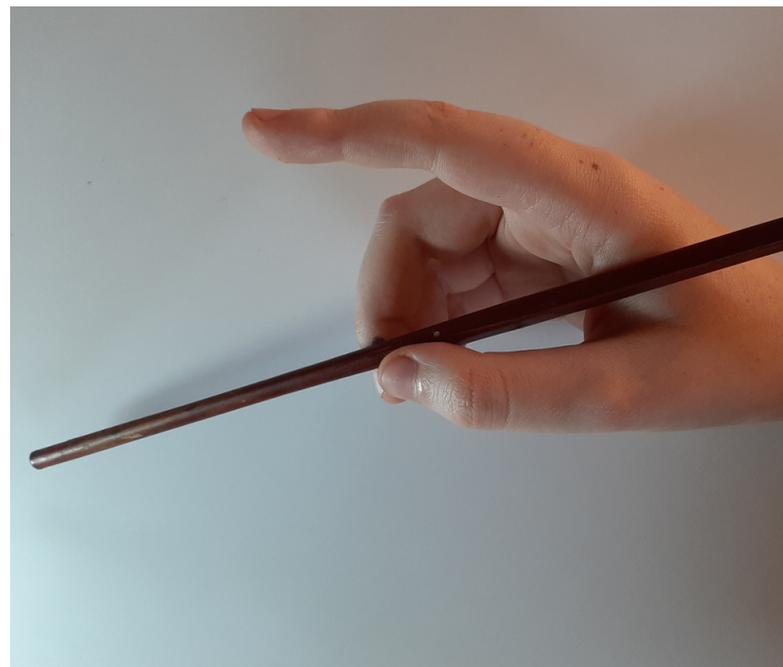
# 05 La chenille



Une fois les doigts prêts à se poser sur le crayon, il faut maintenant faire en sorte que ceux-ci soient mobiles et non crispés sur le crayon. Ceci sera travaillé en utilisant l'exercice de la chenille. Cet exercice est réalisé avec un support autre qu'un crayon, tel une baguette chinoise, une paille... Ainsi, l'exercice est plus ludique l'enfant n'ayant pas l'impression d'apprendre à tenir son crayon.

**« LA CHENILLE PERMET DE PLACER SES DOIGTS, TOUT EN LES MOBILISANT »**

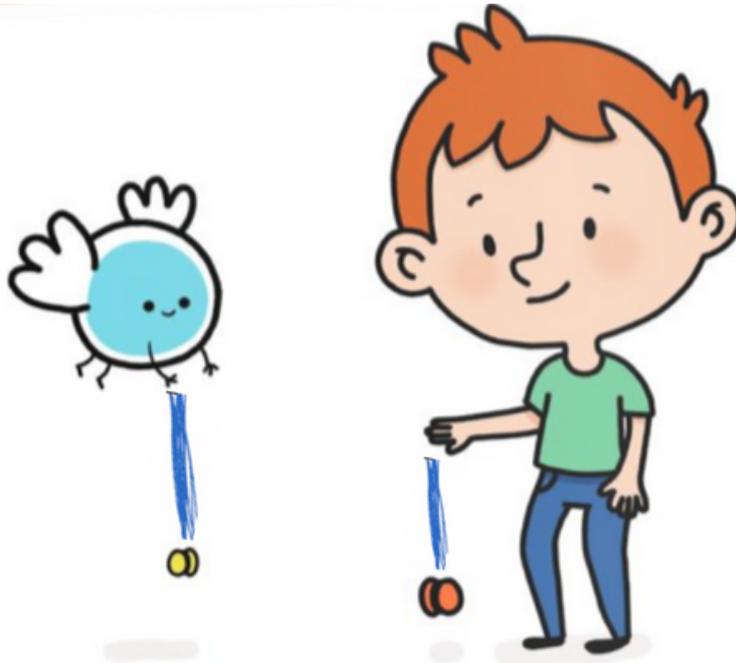
Avant bras posé, l'enfant fait descendre puis monter la chenille, qui est matérialisée par l'index, sur la baguette. L'exercice est réalisé posément, sans aller trop vite. Seuls le pouce, le majeur et l'index bougent ! Auriculaire et annulaire restent calmement au creux de la paume.





# Le yoyo

# 06



ILLUSTRATIONS ©"MES CAHIERS D'ÉCRITURE", LAURENCE PIERSON, ÉDITIONS MDI

Maintenant que les doigts sont mobiles et en position sur le crayon, l'enfant peut utiliser sa nouvelle habileté pour faire la trace du yoyo qui monte et descend et pliant dépliant les doigts avec le crayon

- Les doigts sont en position
- Le pouce se plie pour faire descendre le yoyo
- Le pouce s'étend pour faire remonter le yoyo

Il faut faire bien attention à ce que le tracé soit bien réalisé d'un mouvement des doigts et non du poignet. Pour cela, il faudra incliner le cahier dans l'axe de l'avant bras de sorte que la main se trouve bien en dessous des personnages sur lesquels il faut tracer le yoyo.



# 07 Les yeux de chat



L'exercice de l'oeil de chat combine l'exercice du yoyo (mouvement d'extension flexion des doigts) dont la trace représentera la pupille et un mouvement de rotation des doigts pour former le tour de l'oeil. Bien sûr, l'exercice doit toujours être réalisé feuille inclinée, avant-bras posé, de sorte que la main se trouve sous le dessin. Une fois maîtrisé cet exercice, l'enfant est en capacité de tracer les lettres cursives.

## « LES GESTES ESSENTIELS À L'ÉCRITURE CURSIVE SONT CONTENUS DANS L'EXERCICE DE L'OEIL DE CHAT »

Prêtez attention à la façon dont est réalisé l'exercice et aux mouvements utilisés plutôt qu'à la précision de la trace qui n'a pas à être parfaite.

- Inclinaison de la feuille
- Pouce-poignet alignés
- Crayon tenu entre pouce et index
- Mouvement des doigts



# LA PROGRESSION COMPLÈTE

**01**

## **LE RTAC**

Renforcez l'intégration de ce réflexe pour une posture facilitée

**02**

## **LE GRASPING**

Renforcez l'intégration de ce réflexe pour une tenue de crayon facilitée

**03**

## **LA GYM DES DOIGTS**

Faites pratiquer ces exercices régulièrement par les élèves pour une meilleure dissociation des doigts.

**04**

## **RITUEL 1,2,3 SOLEIL**

Un rituel à intégrer avant toute prise de crayon en classe

**05**

## **LA CHENILLE**

Pour des doigts mobiles sur le crayon

**06**

## **LE YOYO**

Pour une bonne flexion extension du pouce

**07**

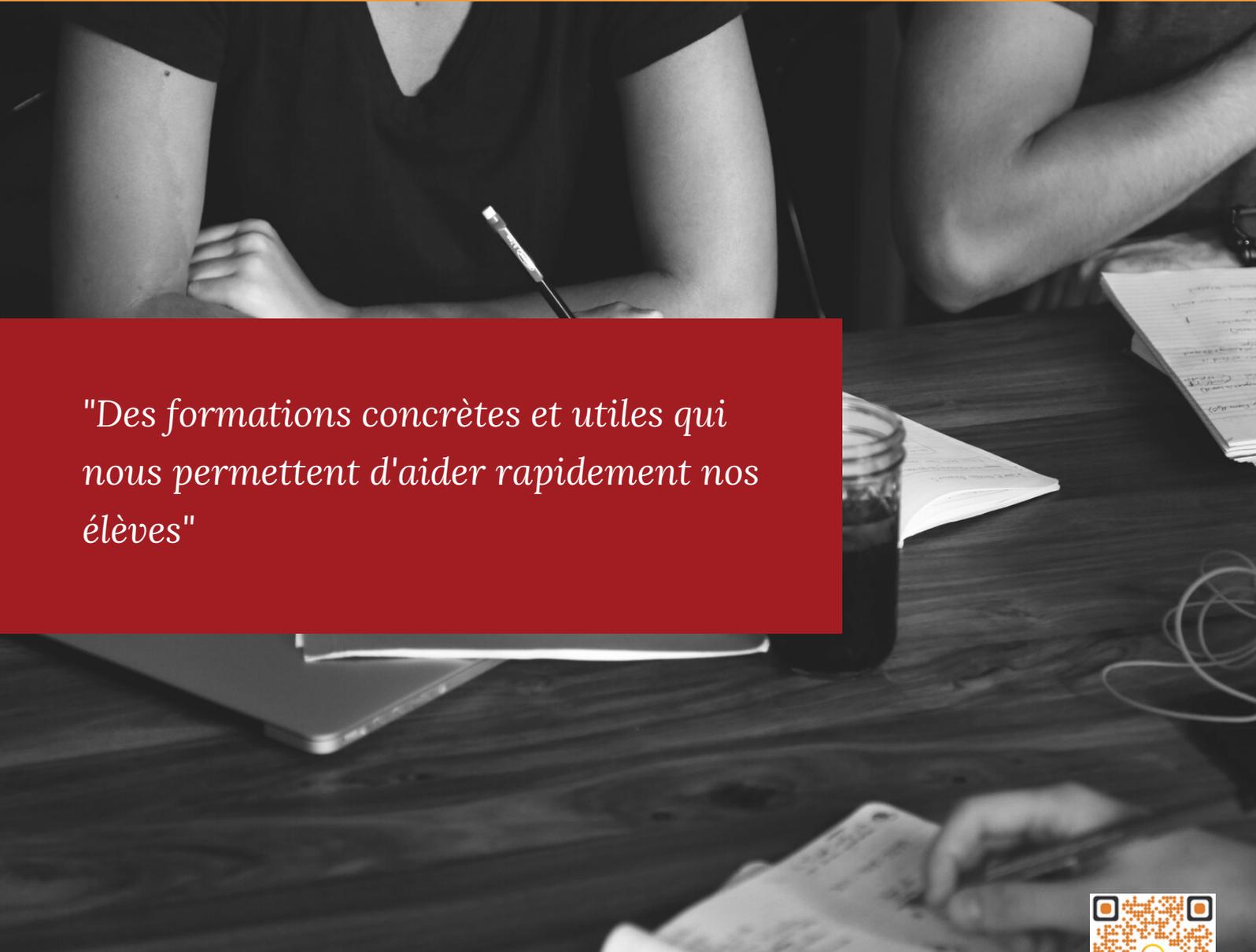
## **LES YEUX DE CHAT**

Pour des doigts prêts à écrire en cursive

**EN ROUTE  
VERS  
L'ÉCRITURE  
CURSIVE !**



## DES FORMATIONS POUR ALLER PLUS LOIN



*"Des formations concrètes et utiles qui nous permettent d'aider rapidement nos élèves"*

Il est frustrant de constater que très peu d'enseignants ont eu une formation à l'enseignement de l'écriture durant leur carrière.

Nous avons voulu rendre ces formations accessibles au plus grand nombre.

Nous avons conçu des modules de formation courts pour vous permettre de comprendre rapidement les enjeux de l'enseignement de l'écriture, et acquérir les automatismes et les exercices pour aider efficacement vos élèves.

Ces formations sont accessibles en ligne depuis chez vous.

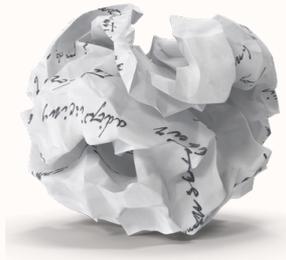


# 8 MODULES DE FORMATION POUR ALLER PLUS LOIN

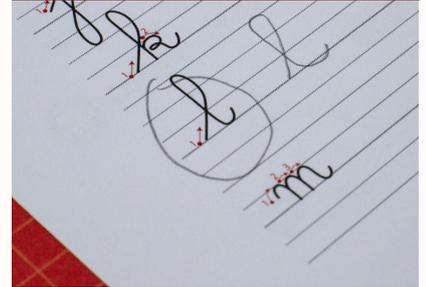
Posture  
et tenue de crayon



La dysgraphie



La formation des lettres



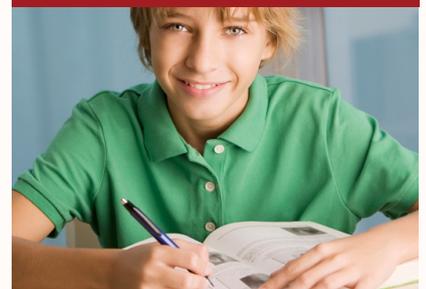
Remédiation :  
La formation des lettres



Remédiation :  
Tenue de crayon



Stratégies de copie



Avant de tenir un crayon



Mes premiers mots  
en cursive



inscrivez vous facilement  
en ligne



Des modules de formation de 2h  
Inscriptions sur [www.sos-ecriture.com](http://www.sos-ecriture.com)

## QUI SOMMES NOUS ?

Sos-écriture est un cabinet de graphopédagogie. Nous sommes enseignantes et notre activité principale consiste à aider toute personne, enfant, ado, adulte en difficulté avec l'écriture,

Installées en libéral depuis plus de dix ans en Alsace, nous avons accompagné plusieurs milliers d'élèves.

Il peut s'agir d'élèves ayant besoin d'apprendre ou de réapprendre comment écrire mais aussi présentant des troubles de l'apprentissage, un handicap (trouble dys., trisomie, autisme...). Nous aidons également les étudiants et adultes dont l'écriture est illisible ou douloureuse (crampes de l'écrivain, accidents de la main, lenteur, préparation aux examens et concours...).

Nous travaillons avec nos élèves sur la posture, la tenue du crayon, le geste graphique, les stratégies de copie... à travers des exercices qu'ils doivent ensuite effectuer quotidiennement à la maison, afin de les mener vers une écriture fluide. Un travail complet demande en général entre 4 et 6 séances avec une fréquence d'une séance toutes les trois semaines.

Spécialement pour les enseignants et les professionnels, nous animons aussi des formations et conférences pédagogiques de quelques heures à plusieurs journées sur le thème de l'écriture et de la lecture. Si nos activités vous intéressent, je vous invite à consulter notre site internet : [www.sos-ecriture.com](http://www.sos-ecriture.com)



## NOTRE VISION

Il n'est jamais trop tard pour retrouver une écriture fonctionnelle !

Nous avons développé des outils permettant l'amélioration de l'écriture de manière rapide, avec un minimum de séances.

Aujourd'hui nous voulons partager avec vous notre expérience pour permettre à un maximum d'élèves de tirer le meilleur parti de leurs études.