

# Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

## Sujet de la semaine : Prise de crayon

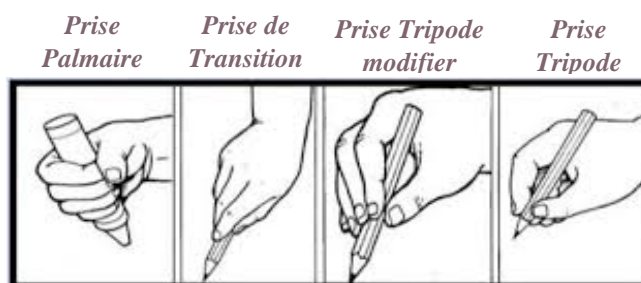
Afin que l'enfant écrive couramment, il doit avoir une bonne prise de crayon. Une prise de crayon fonctionnelle est celle dans laquelle l'enfant est capable d'exécuter des tâches d'écriture, des coloriages et des dessins de manière efficiente et efficace. Une prise de crayon devient problématique lorsque celle-ci cause l'illisibilité, une douleur, de la fatigue musculaire, un stress sur les articulations ou autres problèmes.



**Lorsqu'une prise est lisible et efficace, elle est considérée comme fonctionnelle.**

### Prise de Crayon

La prise de crayon se développe habituellement en 3 étapes graduellement : la prise palmaire, la prise de transition suivie par la prise tripode ou quadripode. Cela dit, vers l'âge de 4 ans la prise de crayon tripode ou quadripode devrait être enseignée si celle-ci ne se développe pas naturellement.



**Tripode**  
Tiens le crayon avec le pouce et l'index. Crayon repose sur le majeur.



**Quadripode**  
Tient le crayon avec le pouce, l'index et le majeur. Crayon repose sur l'annulaire.



(Case-Smith & O'Brien, 2015; Olsen, 2018 ; Santha, s.d.)



La prise de crayon devient automatique avec la répétition. Lorsque la prise est établie elle est très difficile de changer, la prévention est clé.

Il est très important d'enseigner à l'enfant comment tenir un crayon. Montrez-leur comment. Rappelez-leur ensuite la position appropriée jusqu'à ce qu'ils l'obtiennent.

## Astuces pour la prise de crayon

- ❖ Avant d'adresser la prise de crayon, il faut s'assurer que l'enfant possède les capacités posturales pour soutenir la motricité fine. Des exercices pour améliorer le contrôle des muscles du tronc et des épaules sont bénéfiques. De plus, s'assurer que l'enfant est bien installé sur le plan ergonomique (référez-vous à l'infolettre 2 pour plus de renseignements).
- ❖ Les activités de motricité fine telles qu'écraser de la pâte à modeler, visser d'un écrou sur un boulon ou crever des feuilles de bulles d'air augmenteront la force des muscles fine et auront donc un impact positif sur le développement de la prise du crayon.
- ❖ Avoir accès à des crayons de taille enfant (crayons style golf ou couper des crayons ordinaires en deux). Ceci encourage l'utilisation des bouts des doigts pour tenir les crayons. Vers la fin du jardin, on peut s'attendre à une transition à des crayons de tailles ordinaire pour la majorité des enfants.
- ❖ Encourager l'enfant à reposer leur avant-bras sur la surface de travail afin de favoriser les mouvements du poignet et des doigts.
- ❖ Confiner un petit objet dans la paume de la main lors de l'écriture (ex. pompon). L'enfant est obligé de tenir l'objet avec l'annulaire et l'auriculaire et le crayon avec le pouce, index et majeur.
- ❖ Varier la surface d'écriture! Place un papier sur le mur, à terre ou sous une table (et se coucher sur le dos). Ceci aide à développer les muscles, le mouvement et la stabilité.
- ❖ Pour les enfants plus âgés qui utilisent une prise maladroite, demandez-vous en premier si la prise interfère avec l'écriture. Plusieurs prises peuvent être fonctionnelles pourvu qu'il n'y ait pas de répercussions sur le confort, la qualité et la rapidité du tracé des lettres. Cela dit, **les prises tripodes et quadripodes sont favorisées et devraient être encouragées lorsque possible.**

- Si la prise semble interférer avec l'écriture, l'enfant peut essayer un adaptateur de crayon. Les adaptateurs de crayon devraient être utilisés seulement avec les enfants plus âgés qui comprennent leur utilité.



(Coulombe, s.d ; Olsen, 2018 ; Santha, s.d.)

## Quatre trucs pour enseigner la prise du crayon tripode

\* Cliquez sur l'image pour l'explication du truc

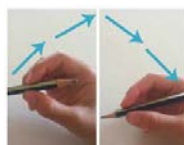
1

Crayon Voiture



2

Pince et tourne



3

Pompon



4

OK



### Référence :

- Caron Santha, J., (s.d.). Prise du crayon pour les nuls. Retirer de : <https://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/prise-du-crayon-pour-les-nuls.htm>
- Case-Smith, J., & O'Brien, J., (2015). Occupational Therapy for Children and Adolescents (7<sup>th</sup> ed.). Elsevier Inc.
- Coulombe, J., (s.d.). Idées pour développer les habiletés d'écriture chez les enfants en maternelle/jardin. CÉNO.
- Olsen, J., (2018). Handwriting Without Tears – Teacher's Guide. Learning Without Tears (7<sup>th</sup> ed.).

## Activité de la semaine

### Poppers !

Ces petits poppers sont simples à faire et garde les enfants occupées pendant quelques heures. L'enfant peut jouer à l'intérieur en lançant du confetti, des petits morceaux de papier et des pompons ou à l'extérieur avec de l'eau. Cet artisanat est bénéfique pour le renforcement des muscles de la main, la motricité fine et la pince pouce-index.

Matériaux requis pour créer les poppers : des tasses de carton, des ballons et des ciseaux.

1. Peinturer ou dessiner sur les tasses de carton pour les rendre plus personnalisés.
2. Découper le fond des tasses – travail d'adulte.
3. Attacher le bout du ballon et couper le haut afin de glisser le ballon sur la tasse. Addition - vous pouvez utiliser du ruban gommé pour attacher le ballon à la tasse davantage.

**Et voilà c'est fini! Placez du confetti, des pompons, des petits morceaux de papier ou de l'eau dans la tasse et amusez-vous!**



#### Autres idées :

- ❖ Installer des peluches/toutous dans la maison, les enfants peuvent aller sur une chasse safari.
- ❖ Aller dehors sur une journée ensoleillée et avoir une bataille d'eau.



Référence : Persia Lou (2015). Simple Poppers. Retirer de <https://persialou.com/diy-confetti-pom-pom-water-poppers/>