

# LE JEU ACTIF, PRÉALABLE À L'APPRENTISSAGE DE L'ÉCRITURE ET DE LA LECTURE

## TONUS

**Tonus postural : C'est le travail coordonné des muscles du tronc.**

- Un bon tonus du tronc favorise une bonne posture assise ce qui permet de demeurer concentré sur les apprentissages.

**Tonus des bras : C'est la force musculaire des bras au niveau des épaules, des bras, des poignet et des doigts.**

- Un bon tonus des bras et des épaules est nécessaire dans l'apprentissage de l'écriture.



**Activités permettant de travailler le tonus:**

- Imiter les déplacements des animaux - Faire des postures de yoga.
- Faire le pont, la planche, la brouette, l'avion sur chaise, des push-up, etc.
- Grimper dans les modules de jeux ou des trapèzes.
- Déplacer et soulever des objets avec une certaine pesanteur.

## COORDINATION-DISSOCIATION

**C'est mettre en action une ou plusieurs parties du corps tandis que les autres demeurent immobiles ou exécutent un mouvement différent.**

- L'action d'écrire est une série de mouvements complexes et précis des doigts pendant que le coude s'étend lentement et que le bras s'écarte du corps.



**Activités permettant de travailler la coordination-dissociation:**

- Ramper, grimper, sauter, se suspendre.
- Jouer au parachute avec un drap.
- Faire du vélo, du ski de fond.
- Lancer des objets par-dessus et en-dessous de l'épaule.

## COORDINATION OEIL-MAIN

**C'est coordonner le mouvement des yeux avec le travail de la main et des doigts.**

- Dans l'action d'écrire, une coordination œil-main est nécessaire.
- Une bonne coordination au niveau des yeux évite de sauter des parties du mot lors de la lecture.



**Activités permettant de travailler la coordination œil-main:**

- Lancer, attraper et frapper des objets.
- Jongler avec différents objets.
- Faire des sports de raquette ou de ballon.
- Râcler, pelleter, jardiner.

# LE JEU ACTIF, PRÉALABLE À L'APPRENTISSAGE DE L'ÉCRITURE ET DE LA LECTURE

## INHIBITION

***C'est la capacité de contrôler un ou des groupes musculaires pour bloquer, arrêter ou ralentir un processus.***

- Écrire un mot est un enchaînement d'accélération et de décélération.
- Écrire d'un mot à l'autre est l'interruption du mouvement des doigts et de la main.



### ***Activités d'inhibition:***

- Jeux de tague, de poursuite, de statut.
- Jouer à la chaise musicale - Jouer à « Jean dit ».
- Attendre le signal avant de partir, freiner sa course, etc.

## NOTION D'ESPACE

***C'est se situer, s'orienter et se déplacer dans son environnement.***

- Écrire sur une ligne, entre les lignes, sous une ligne, à l'intérieur de la feuille.
- Faire des espaces entre les lettres et les mots.
- Percevoir les différentes grosseurs et hauteurs: Majuscule / minuscule.



### ***Activités permettant de travailler la structuration spatiale:***

- Se placer en-dessous, sur, à gauche, à droite, devant et derrière une chaise.
- Sauter d'une hauteur: chaise, marches, tabouret.
- Jouer dans un espace délimité (cônes, lignes, chaises) sans en sortir.
- Faire un parcours à obstacles - Jouer à la marelle.

## NOTION DE TEMPS

***C'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son mouvement en fonction du temps.***

- Lors de la lecture, faire des pauses aux ponctuations dans une phrase.
- Lors de l'écriture, faire un arrêt entre deux mots, ordre alphabétique et numérique.
- Apprendre le rythme de la lecture - Attendre son tour.



### ***Activités permettant de travailler la structuration temporelle:***

- Lancer le foulard dans les airs: s'asseoir en même temps, avant, après, s'asseoir et se relever avant qu'il tombe au sol, etc.
- Se déplacer à différentes vitesses: jeu des feux de circulation: vert-rapide, jaune-lentement, rouge-arrêt.
- Frapper des mains ou sur un tambour pour suivre le rythme de la musique.
- Réaliser une tâche avant la fin du sablier.