

# GYMNASTIQUE DES COUDES, DES POIGNETS ET DES DOIGTS

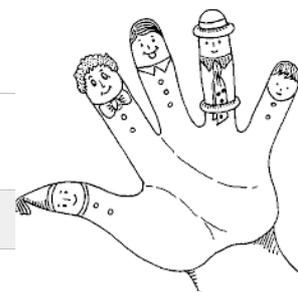
## Les sites incontournables:

Laurence Pierson - rééducatrice de l'écriture :

<http://www.ecritureparis.fr/ressources-utiles>

Célia Cheynel - rééducatrice de :

[http://www.reeducation-ecriture.com/reeducation\\_en\\_ecriture/Les\\_videos.html](http://www.reeducation-ecriture.com/reeducation_en_ecriture/Les_videos.html)



|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>LES DOIGTS AVANCENT</b>   | Faire marcher l'index et le majeur sur la table.  |
| <b>LES CISEAUX</b>           | Mimer une paire de ciseaux.   |
| <b>L'ARAIGNÉE</b>            | Avancer sur la table avec tous les doigts .   |
| <b>MAINS A PLAT</b>          | Etirer les doigts et lever tour à tour chaque doigt sans décoller les autres.   |
| <b>RELACHER LES POIGNETS</b> | Coudes sur la table et mains en l'air: relâcher les poignets.   |
| <b>SERRER LES POINGS</b>     | Serrer les poings et relâcher les doigts.   |
| <b>BONJOUR LES DOIGTS</b>    | Chaque doigt se dit bonjour.  |
| <b>SE LAVER LES MAINS</b>    | Mimer le lavage de mains et des poignets.   |
| <b>IL FAIT FROID</b>         | Frotter les paumes des mains.   |
| <b>LANCER LA BALLE</b>       | Main au dessus de la tête, mimer un lancer de balle vers l'avant.   |
| <b>LA SCIE</b>               | Mimer avec l'épaule et le coude de travail de la scie.  |
| <b>LES ESSUIS GLACE</b>      | Coudes sur la table, mains en l'air, les mains vont en va et vient, d'un côté à l'autre sur le rythme proposé par un élève ou la maîtresse.                   |
| <b>L'HOMME OISEAU</b>        | Mains sous les aisselles, battre des coudes (qui montent et descendent).  |
| <b>LES VAGUES</b>            | Doigts entrelacés, on fait des vagues avec les bras.  |
| <b>AU REVOIR</b>             | Coudes posés sur la table, mains en l'air, le poignet s'articule, la main se lève et se baisse pour dire au revoir.<br>Idem, mais avec les doigts uniquement. |
| <b>LE SERPENT</b>            | Le poignet de la main directrice ondule comme un serpent.   |
| <b>LES AILES D'OISEAU</b>    | Le battement d'ailes d'un oiseau avec les poignets.   |
| <b>JE VISSE, JE DEVISSE</b>  | Alterner le sens de rotation.   |
| <b>LE MAGICIEN</b>           | La main qui n'écrit pas tire un fil fictif qui détache les doigts de l'autre main, les uns des autres (difficile au début)                                    |
| <b>LA SOUPE</b>              | Remuer la soupe, avec l'épaule, avec le coude, le poignet, ou une toute petite cuillère (du bout des doigts)  |