



Séances Synapses

Fiche n°1: Automatismes et geste d'écriture -Cycle 3

Niveau concerné

Cycle 3 / collègue

Cadre

Séance proposée au CDI en petit groupe
(6 à 8 élèves environ, adaptable selon les besoins)

Durée

Environ 45 minutes

Objectifs de la séance

- Prendre conscience des automatismes liés à l'écriture.
- Observer l'influence du geste et de la posture sur le confort d'écriture.
- Comprendre que certaines habitudes peuvent aider... ou compliquer l'écriture.
- Amener les élèves à réfléchir à leur propre manière d'écrire.
- Redonner un peu de confiance à des élèves souvent découragés par l'écrit.

Matériel

- Feuilles ou cahiers
- Stylos habituels des élèves

Déroulé de la séance

1. Accroche : « Le cerveau aime les habitudes » (5 min)

Questions de départ

- Quels gestes faisons-nous tous les jours sans y penser ?
- Est-ce qu'écrire est vraiment automatique ?

Échanges possibles

Marcher, faire du vélo, attacher ses chaussures, taper un code, écrire...

Transition

Le cerveau utilise des automatismes pour agir plus rapidement et sans réfléchir à chaque geste. Mais certaines habitudes peuvent aussi devenir fatigantes ou inefficaces sans que l'on s'en rende compte.

2. Expérience rapide : « Écrire autrement » (10 min)

Consigne

Les élèves recopient une courte phrase dans différentes situations inhabituelles.

Phrase proposée

« Aujourd'hui nous avons mangé des frites. »

Variantes possibles

- écrire très vite,
- écrire très petit,
- écrire sans poser le bras,
- changer volontairement sa manière de tenir le stylo,
- modifier sa posture.

Point de vigilance

L'activité doit rester légère et expérimentale.

Il ne s'agit pas de réussir une "belle écriture", mais d'observer ce que certaines contraintes changent dans le geste, l'attention ou le confort.

3. Mise en commun -Observer ce qui change (10 min)

Questions possibles

- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'est-ce qui devenait fatigant ?
- Étiez-vous davantage concentrés sur le geste ?
- L'écriture restait-elle aussi lisible ?
- Était-il plus difficile de réfléchir en même temps ?

Idées à faire émerger

- Certains gestes demandent plus d'efforts que d'autres.
- Quand l'écriture devient difficile, elle prend davantage d'attention.
- Un geste plus fluide peut aider à mieux réfléchir.

4. Retour à l'écriture habituelle : chercher plus de confort (10 min)

Nouvelle consigne

Les élèves réécrivent la même phrase en essayant de trouver une position ou un geste plus confortable.

On pourra leur proposer de porter attention à certains points du corps :

- la position des pieds,
- le dos,
- les épaules,
- la tête,
- le bras ou le poignet.

Micro-expériences possibles

- changer légèrement la posture,
- modifier l'inclinaison de la feuille,
- écrire avec le bras plus relâché,
- observer les effets d'une position crispée ou détendue.

Questions d'observation

- Dans quelle position l'écriture semblait-elle plus fluide ?
- Qu'est-ce qui demandait le moins d'effort ?
- Dans quelles conditions était-il plus facile de se concentrer ?

Idée importante

Il ne s'agit pas de chercher une posture "parfaite", mais d'aider chacun à repérer ce qui lui permet d'écrire avec plus de confort et de disponibilité.

5. Conclusion réflexive (5 min)

Trace possible ou échange avec notes des points clés sur paperboard

« Les automatismes sont utiles parce qu'ils permettent d'agir plus facilement. Mais certaines habitudes peuvent aussi compliquer l'écriture ou fatiguer davantage.

Pendant cette séance, chacun a pu observer que certaines positions ou certains gestes pouvaient rendre l'écriture plus confortable, plus fluide ou plus lisible, parfois de manière surprenante.

Observer sa manière d'écrire peut aider à mieux comprendre son fonctionnement et à trouver progressivement des ajustements personnels. »

Version simplifiée

« Quand le geste demande moins d'effort, il reste plus d'attention pour réfléchir. Certaines petites modifications peuvent parfois changer beaucoup de choses. »

Prolongement possible :

Il peut être intéressant de prendre des photos ou de conserver des traces d'écriture "avant / après" certaines expérimentations.

Les élèves peuvent ainsi observer eux-mêmes les effets de différentes postures, gestes ou conditions d'écriture sur leur confort et leur lisibilité.

Quelques repères pédagogiques

- Éviter de présenter une "bonne posture" comme une norme absolue.
- Valoriser les ajustements personnels efficaces.
- Les critères importants restent surtout :
 - le confort ;
 - la lisibilité ;
 - l'endurance ;
 - la possibilité de réfléchir sans que le geste ne devienne un obstacle.

Cette séance est une proposition de travail en cours de construction, amenée à évoluer en fonction des observations réalisées en situation réelle.