

ANNEXE

L'ajustement de la surface de travail et la chaise

Un bon contrôle postural additionné d'une bonne position assise sur la chaise est un atout important pour aider les enfants à maintenir leur attention en classe et bien utiliser leurs plus petits muscles dans les activités manuelles.

Pour permettre une position optimale, il est aussi essentiel d'ajuster la surface de travail et la chaise afin de respecter les meilleurs principes ergonomiques possibles. De cette façon, l'enfant est bien supporté et aligné ce qui aide grandement au développement des habiletés manuelles.

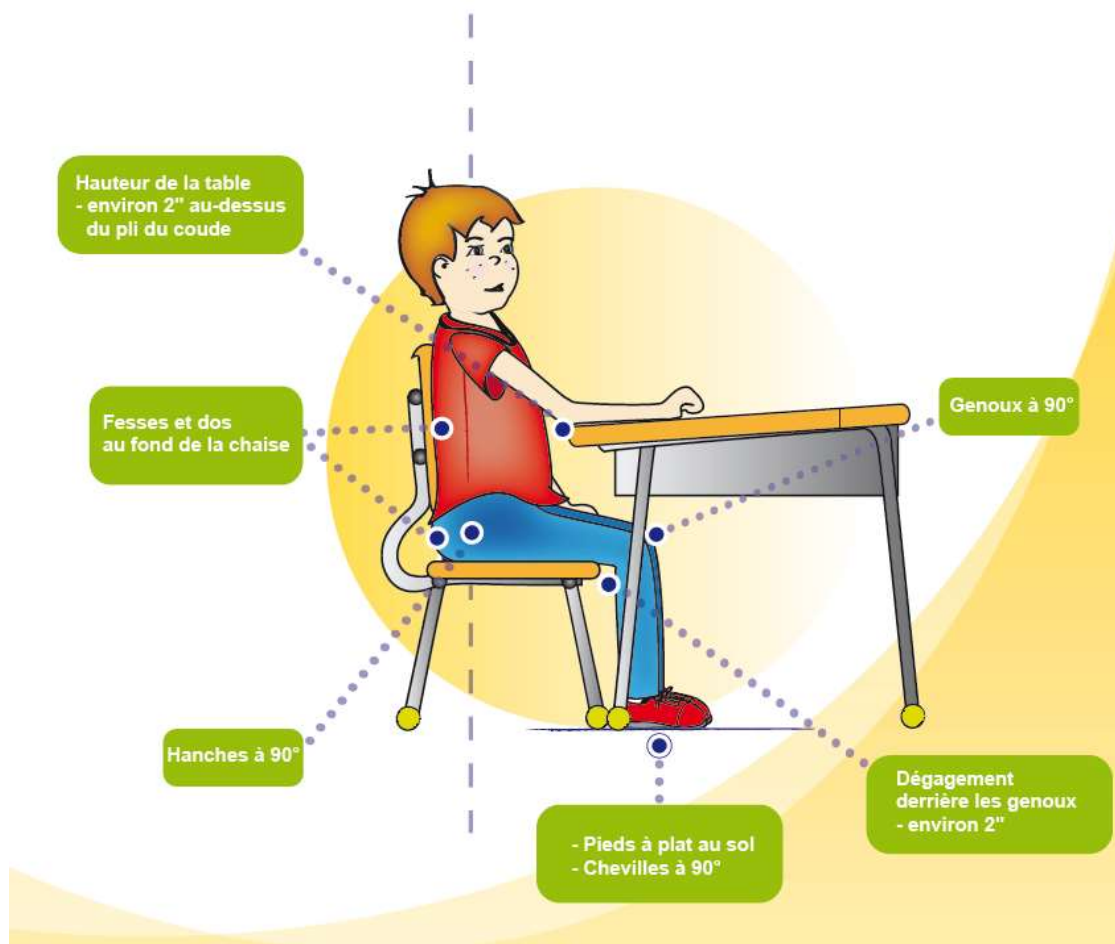
Pour bien ajuster la surface de travail, suivre les principes suivant (voir schéma annexé) :

- Les pieds à plat au sol.
- Le corps droit appuyé au fond de la chaise et sur le dossier.
- La surface de travail environ 2 pouces au-dessus du pli du coude quand le bras est le long du corps.

Problématiques et pistes de solutions :

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le pupitre est trop haut et n'est pas ajustable ou est ajusté au plus bas | Choisir une chaise plus haute et utiliser un marche-pied pour que les pieds soient au sol |
| La hauteur du pupitre est adéquate mais les pieds ne touchent pas au sol. | Utiliser un marche-pied. |
| La chaise est trop profonde pour que le corps y soit bien appuyé au fond | Échanger pour une chaise moins profonde ou mettre un coussin derrière le dos. |
| L'ensemble des pupitres et des chaises ne sont pas ajustables. | En début d'année, attribuer les pupitres les plus hauts aux élèves les plus grands et les chaises en conséquence. Utiliser des marche-pieds lorsque nécessaire. |
| Les enfants utilisent plusieurs surfaces de travail dans la classe et n'ont pas de places fixes. | Ajuster les tables à la hauteur optimale pour le plus d'élèves possibles. Pour les activités manuelles demandant plus de minutie et d'effort, attribuer des places et des chaises aux élèves qui respectent les principes ergonomiques. Ces places pourront être flexibles pour le reste des activités. |

La posture assise idéale au pupitre ou à la surface de travail



Judith Papineau, ergothérapeute