

PETIT GUIDE PRATIQUE

de la bonne position assise



INFORMATION POUR LES ENSEIGNANTS | À CONSERVER

Vous voulez ajuster les bureaux dans votre classe sans vous casser la tête ?

VOICI UN PETIT GUIDE QUI VOUS SIMPLIFIERA LA VIE

Comment procéder ?

- 1 Choisissez la hauteur de chaise qui convient** de sorte que les pieds de l'enfant touchent le sol lorsqu'il est assis, que la base du dos est appuyée et que le pli du coude est à la hauteur de la surface de travail.



- 2 Ajustez la table ou le bureau** selon les indications qui suivent :



Chaises 12 pouces (préscolaire - 1 ^{ère} année)		surface à 20 ¾ pouces
Chaises 14 pouces (1 ^{ère} année - 2 ^e année)		surface à 23 ¼ pouces
Chaises 16 pouces (3 ^e - 4 ^e - 5 ^e - 6 ^e)		surface à 26 ½ pouces
Chaises 18 pouces (6 ^e année et plus)		surface à 30 pouces

Petites mises en garde :

- ★ Les cuisses ne doivent jamais être compressées sous le bureau. Conserver l'espace d'une main à plat entre la cuisse et le dessous du bureau.
- ★ Si l'élève utilise sporadiquement un **coussin de siège gonflé**, il faut s'assurer que sa posture demeure adéquate.
- ★ Utiliser coussins, ballons ou tabourets pour des périodes maximales de 20 minutes continues.



Si votre classe est d'inspiration « Environnement Flexible »

TENTEZ AUSSI DE RESPECTER CES NORMES GÉNÉRALES:



Ballon sur pattes

- 45 cm | pour les jeunes de 1^{ère} - 2^e année
- 55 cm | pour les jeunes de 3^e - 4^e - 5^e année
- 65 cm | pour les jeunes de 5^e - 6^e année.



Tabouret oscillant

- 12 pouces | pour les jeunes de préscolaire
- 15 pouces | pour les jeunes de 1^{ère} - 2^e - 3^e année
- 18 pouces | pour les jeunes de 4^e - 5^e - 6^e année
- 20 pouces | pour les jeunes de 6^e année et secondaire

Ballon? chaise?

- Format enfant :** pour jeunes de 5 à 8 ans
- Format adulte :** pour 8 ans et +



Varier la fermeté du ballon permet d'ajuster la hauteur de l'assise : plus gonflée, l'assise sera plus haute alors que dégonflée, l'assise sera plus stable et basse.



Partagez cette fiche avec votre entourage : direction d'école, responsable des achats de mobilier, concierge, éducatrice, parent.

Gracieuseté, l'équipe de Kit Planète

www.kitplanete.ca