

**Notes au lecteur:**

- *Merci de respecter la propriété intellectuelle de ce contenu.*
- *Il est interdit de prendre en tout ou en partie des extraits de la présentation, sans mention de la source.*
- *Il est interdit d'utiliser les images sans autorisation préalable.*
- *Des demandes de reproduction ou utilisation du contenu écrit dans vos milieux peuvent nous être acheminées à info@kitplanete.ca*

- *Puisque ce document écrit est un résumé du contenu de la visioconférence du 28 avril 2020, nous vous demandons de visionner celle-ci pour les explications et détails (disponible sur notre page Facebook Kit Planète).*
- *Certaines lignes directrices pouvant changer en lien avec l'évolution de la COVID-19, nous demandons au lecteur de demeurer à l'affût de dernières directives gouvernementales qui auront préséance sur le présent contenu.*

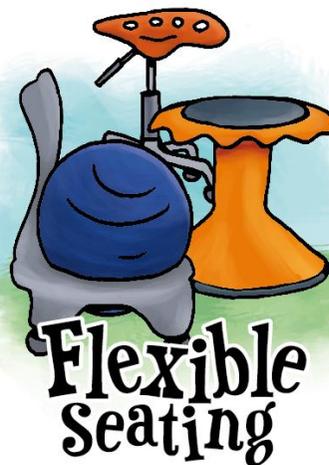
-L'équipe de Kit Planète



Flexible seating: Quelques considérations d'un ergothérapeute à l'ère du COVID-19

PRÉSENTÉ PAR
PATRICK MAJOR ET MÉLANIE
ALLARD-CAMÉUS,
ERGOTHÉRAPEUTES

LE 28 AVRIL 2020



Faisons connaissance

Qui sommes-nous ?

- Entreprise québécoise, boutique en ligne
- Deux propriétaires et ergothérapeutes d'expérience en pédiatrie qui visent à créer des produits novateurs pour les milieux de garde en petite enfance, milieux scolaires, centres hospitaliers, professionnels, etc.
- Nous sommes des créateurs de solutions ergonomiques. Nous rendons disponible ce que nous jugeons professionnellement aidant pour les jeunes.
- Appeler Kit Planète, c'est avoir un ergothérapeute au bout du fil, pour un service-conseil personnalisé.



Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète. 514-990-0473

2020-04-29

Plan du séminaire



- 1. FS: ÉTUDES & DONNÉES PROBANTES**
- 2. MATÉRIEL ET UTILISATION: AVEC OU SANS BUDGET**
- 3. COMMENT VIVRE LE RETOUR EN CLASSE EN CONTEXTE DE COVID-19?**
 1. La distanciation physique
 2. Les règles d'hygiène
- 4. QUELQUES QUESTIONS**

Ce contenu est un abrégé....



...Pour une demande d'une formation élaborée avec le personnel (1/2 journée et journée complète), contactez-nous via info@kitplanete.ca ou au 514-990-0473.

Nous allons dans votre milieu et proposons un contenu adapté à votre réalité:

- besoins sensoriels ?
- Aménagement des espaces en classe? Dans les zones communes, les salles sensorielles? les classes EHDAA?
- Quels sont les meilleurs outils pour les jeunes qui ont des défis de développement (écriture, organisation,...)?



Il nous fera plaisir d'analyser vos besoins

Kit Planète et l'aménagement flexible



Kit Planète
NOS ERGOS, EXPERTS DU FLEXIBLE SEATING

FORMATION

LE CHOIX de nos ergos

INFORMATION

WOW

MATÉRIEL

CLIQUEZ POUR NOTRE PAGE DÉDIÉE À L'AMÉNAGEMENT FLEXIBLE

Notes au lecteur (non présenté dans la visioconférence) 1 de 3



Pour aller plus loin... des références

Breithecker, D. (2005) 'The Educational Workplace' What the Classroom of the future will look like' p.6

Breithecker, D. (2015) Corps en mouvement. Espaces en mouvement. Faisons progresser l'éducation

Merril, S. (2018) Flexible Classrooms, Research is Scarce but Promising
Site internet:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4199024/>

- <https://sosprof.ca/flexible-seating/>
- <http://laclassedejosee.blogspot.ca/2016/07/flexible-seating.html>
- http://carrefour-education.qc.ca/actualite/nouvelles/lamenagement_flexible_flexible_seating_une_tendance_favorisant_lattention
- <http://flexibleseatingfr.kitplanete.ca/>

Notes au lecteur (non présenté dans la visioconférence) 2 de 3



- Benden, M.E.; Zhao, H.; Jeffrey, C.E.; Wendel, M.L.; Blake, J.J. [The Evaluation of the Impact of a Stand-Biased Desk on Energy Expenditure and Physical Activity for Elementary School Students](#). Int. J. Environ. Res. Public Health 2014, 11, 9361-9375.
- Sorell, Mary E. [Perceptions of Flexible Seating](#). The Journal of Teacher Action Research-Abilene Christian University 2019, V. 5, Issue 2. p.120-136 practicalteacherresearch.com
- Dewitz, Ashley. [Classroom Designs to Accommodate ADHD and Learning Disabled Students](#) Journal on Best Teaching Practices April 2014, V. 1, Number 1. p.9-10
- Wild, G.; Steeley, S.L. [A Model for Classroom-Based Intervention for Children with Sensory Processing Differences](#) International Journal of Special Education 2018. Volume 33, 3P.745-765
- Brooks, D. Christopher. [Space and consequences: The impact of different formal learning spaces on instructor and student behavior](#). Journal of Learning Spaces, June 2012 [S.I.], v. 1, n. 2
- MEea, Tim; Scibora, Lesley. [The Impact of Stability Balls, Activity Breaks, and a Sedentary Classroom on Standardized Math Scores](#). The Physical Educator, October 2012. [S.I.], v. 73, n. 3
- Harvey, Eugene J.; Kenyon, Melaine C. [Classroom Seating Considerations for 21st Century Students and Faculty](#). Journal of Learning Spaces, October 2013. [S.I.], v. 2, n. 1, oct. 2013.
- Donnellym Joseph E.; Lambourne, Kate. [Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement](#). Preventive Medicine, June 2011 Volume 52, Supplement, 1, Pages S36-S42
- Matithew, T.; Mahar, Shelia K.; Murphy, David, A.; Rowe, Jeannie; Golden, A.; Tamlyn Sheilds; Thomas D. Raedeke' ["Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task,"](#) Medicine and Science in Sports and Exercise, 38 n. 12 Dec. 2006

Notes au lecteur (non présenté dans la visioconférence) 3 de 3



- **ARTICLES PERTINENTS**

- Stability Balls and Students with Attention and Hyperactivity Concerns: Implications for on-task and in-seat behavior (AJOT, Fedewa, Erwin, 2011)
- Classroom Seating for children with Attention and Hyperactivity Concerns: Therapy Balls versus Chairs (AJOT, Schilling, Washington et al., 2003)
- Effectiveness of Disco o Sit Cushions on Attention to Task in Second-Grade Students with Attention Difficulties (AJOT, Pfeiffer et al., 2008)

Reproduction interdite. Propriété de Kît Planète

Ce que nous disent les études



- Le mobilier scolaire doit s'adapter au besoin de mouvement des élèves et ainsi avoir un impact sur la santé des élèves;
- Il y a un fort lien entre le mouvement et l'apprentissage: les fonctions exécutives, l'attention, l'éveil,
- études soulèvent:...25 % d'amélioration du rendement scolaire12 % plus d'attention... les élèves brûlent 15 à 25 % plus de calories debout ...améliore les habiletés sociales à la tâche...

ENVIRONNEMENT Flexible: Effets diversifiés

Concept de Flexible Seating **Les Bienfaits ?**

- Canaliser le surplus d'énergie;
- Plus grande motivation et engagement dans ses tâches;
- Amélioration du contrôle postural et de la posture en général;
- Plus grande disponibilité de l'élève sur toute la journée;



Quels considérations



- **F.S: c'est quoi ?**
 - ❖ Des assises différentes- au moins 3 sortes-
 - ❖ Des lieux différents pour apprendre qui amènent à des changements au cours de la journée
 - ❖ Une pédagogie centrée sur l'apprenant qui est actif: c'est l'enseignant qui se déplace, on s'installe en ilot de travail, le mouvement est permis et encouragé
 - ❖ L'environnement de classe vise à offrir du confort et s'adapter à l'initiative de l'élève

L'important: c'est que l'élève donne toujours le meilleur de lui-même

Affichettes pour les enseignants et élèves

Voir sur le site internet www.kitplanete.ca sous l'onglet **flexible seating**

PETIT GUIDE PRATIQUE de la bonne position assise
INFORMATION POUR LES ÉLÈVES | À APPRENDRE

FAIS ATTENTION à ton attention !

- Pour avoir une bonne posture de travail et éviter pour toi, tes dos, ta tête et prendre conscience de ce qui t'arrive à une période de 20 minutes, puis change de place!
- Utilise tes postures pour des périodes de 20 minutes ou plus.
- N'utilise pas de regarder la surface d'écriture devant tes yeux. Étire à tout prix de manière que ton corps soit en équilibre. Ton corps s'ajuste par les vibrations de ton corps.
- Prends une **surface ferme et stable** pour écrire, comme un rebord ou un bureau.
- Si tu es assis sur un sol ou matras de la place, tu seras tendu à certains moments, mais ça va changer au fur et à mesure que tu apprendras à utiliser les postures.
- Si tu es assis sur un sol ou matras de la place, tu seras tendu à certains moments, mais ça va changer au fur et à mesure que tu apprendras à utiliser les postures.

Savais-tu que...

En classe, tu passes près de 80 % de ton temps en position assise. Imagine ce que ton dos doit subir si tu es mal assis!

Si tu bouges constamment, il y a de fortes chances que tu sois en meilleure santé que si tu es mal assis!

Varier les positions de travail au cours de la journée pour éviter de développer des problèmes de posture. C'est ce qu'on appelle les postures alternatives de travail: debout, couché sur le ventre, assis sur un ballon chaise, etc.

OUTILS QUE TU PEUX EMPLOYER DANS TA CLASSE OU À LA MAISON POUR VARIER LES POSITION DE TRAVAIL :

Toi-même ce que tu viens de découvrir pour t'aider à apprendre? Partage-le à tes amis et tes parents.

Amicalement, Équipe de Kit Planète
www.kitplanete.ca

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 SIMPLIFERA LA VIE

Comment procéder ?

1 Choisissez la hauteur de chaise qui touchent le sol lorsque le pied est à plat, que les pieds de l'enfant est appuyés sur le sol et que le haut du dos est en contact avec le dossier de la chaise.

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

Chaises 12 pouces (précolaire - 1 ^{re} année)	Surface à 28 1/2 pouces
Chaises 14 pouces (1 ^{re} année - 2 ^e année)	Surface à 29 1/2 pouces
Chaises 16 pouces (2 ^e - 4 ^e - 5 ^e - 6 ^e)	Surface à 30 1/2 pouces
Chaises 18 pouces (4 ^e année et plus)	Surface à 30 pouces

Petites mises en garde :

- Les surfaces ne doivent jamais être comprimées sous le bureau.
- Si l'enfant utilise fréquemment en assise de siège gonflé, il faut s'assurer que sa posture demeure adéquate.
- Utiliser occasion, ballons ou tabourets pour des périodes maximales de 20 minutes continues.

Si votre classe est d'inspiration « Environnement Flexible »
TENEZ-VOUS À RESPECTER LES NORMES GÉNÉRALES :

Ballon sur pattes
45 cm | pour les jeunes de 1^{re} - 2^e année
55 cm | pour les jeunes de 3^e - 4^e - 5^e année
65 cm | pour les jeunes de 6^e - 7^e - 8^e année

Tabouret oscillant
12 pouces | pour les jeunes de précolaire
14 pouces | pour les jeunes de 1^{re} - 2^e - 3^e année
16 pouces | pour les jeunes de 4^e - 5^e - 6^e année
18 pouces | pour les jeunes de 7^e - 8^e année et secondaire

Ballon? chaise?
Format enfant : pour jeunes de 5 à 8 ans
Format adulte : pour 8 ans et +

Varier la forme de ballon permet d'ajuster la hauteur de l'écriteur, d'être assis, l'écriteur est plus facile alors que debout, l'écriteur est plus stable et bon.

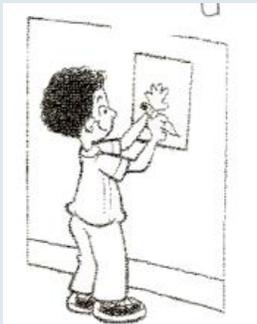
Partagez cette fiche à votre entourage : direction d'école, conseiller, éducateur, etc.

Amicalement, Équipe de Kit Planète
www.kitplanete.ca

Reproduit avec l'autorisation de l'Équipe de Kit Planète. Propriété de Kit Planète. 514-990-0473

2020-04-29

Comment débiter sans budget ? Les positions alternatives de travail



Les ilots de bureaux ?

Si on a un petit budget (Youppi!)

Assises offrant un mouvement qui éveille le système nerveux

PERMET :

- une dépense d'un surplus d'énergie
- de sautiller et de bouger dans toutes les directions
- une grande amplitude de mouvement
- une activation du tonus qui stimule la motricité, l'éveil et l'attention

ASSISES STIMULANTES VS ASSISES CALMANTES

Assises offrant un mouvement qui calme le système nerveux ou offre une position stable

PERMET :

- une posture centrée sur soi
- une oscillation, balancement ou rotation douce
- une faible amplitude de mouvement
- un retour au calme et une attention soutenue à la tâche

Kit Planète.ca

Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète. 514-990-0473

2020-04-29

En contexte de COVID....



...Pertinence d'opter pour du matériel d'assise individuelle et qui se nettoie aisément.

...Ne pas opter pour du matériel au sol ou en tissus.

...opter pour des surfaces individuelles

... les enfants auront un profil plus désorganisé, hyperréactif, il faudra y répondre

Pour
s'initier à
petit prix



Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473

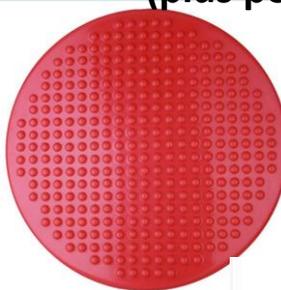
2020-04-29

LES COUSSINS DE POSTURE

Coussins pour le sol



Coussins pour chaise ET sol (plus polyvalent)



Reproduction interdite. Propriété de Kît Planète.514-990-0473

2020-04-29

Coussin de posture

• EFFETS

- Développe le contrôle postural de l'enfant
- Plus stable qu'un ballon
- Permet d'augmenter le niveau d'éveil
- Répond au besoin de bouger de manière structurée

• MAIS ATTENTION

- Utiliser pendant des périodes de 20 minutes continues
- Coussin en angle plus difficile au plan musculaire
- Textures variées peuvent être apaisantes ou stimulantes pour l'enfant
- *attention au gonflage*

TABOURET OSCILLANT



Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473

2020-04-29

TABOURET OSCILLANT

• EFFETS

- Répond au besoin de mouvement d'une façon très structurée
- Permet de demeurer actif dans une tâche à la table (enfant qui a peu d'intérêt pour la motricité fine)
- Silencieux
- Assise antidérapante favorise une meilleure stabilité

• MAIS ATTENTION

- Attention à la solidité. Plastique lavable. Surface ferme. Option ajustable pas nécessaire en milieu scolaire
- À utiliser pendant des périodes maximales de 20 minutes continues
- Répond au besoin de mouvement circulaire ou rotatoire, moins linéaire

BALLONS ET ANNEAU DE STABILITÉ



Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473

2020-04-29

BALLONS ET ANNEAU DE STABILITÉ

• EFFETS

- Répond au besoin vestibulaire linéaire tout en permettant une certaine stabilité
- Très apprécié des élèves hyperactifs

• MAIS ATTENTION

- Moins stable qu'un tabouret ou un coussin
- À utiliser pendant des périodes maximales de 20 minutes continues

De + bougeant à - bougeant????

ballon seul,..... + anneau,..... b. sur pattes..... ballon chaise

BANDE REBOND



Reproduction interdite. Propriété de Kît Planète.514-990-0473

2020-04-29

BANDE REBOND

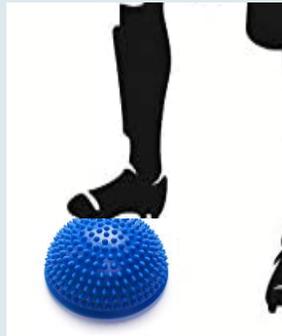
- **EFFETS**

- Répond au besoin de mouvement en position assise
- Feedback proprioceptif très intense par le rebond
- Outil sensoriel discret

- **MAIS ATTENTION**

- Grandeur selon format de chaise
- Rebond sur la chaise vs sur le bureau ou la table

Station debout et dômes sensoriels



Reproduction interdite. Propriété de Kît Planète.514-990-0473

2020-04-29

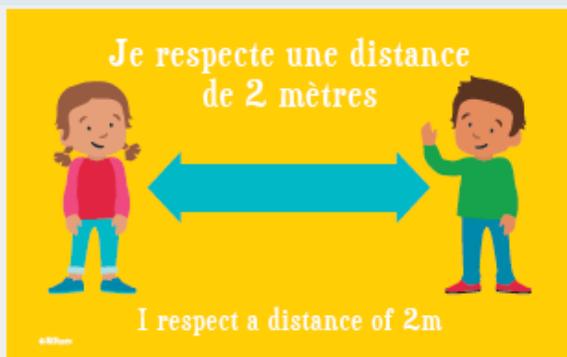
Station debout et dômes sensoriels

- EFFETS
 - Se range facilement, se déplace d'un poste à l'autre
 - Redresse la posture, permet de bouger
 - Offre un "enracinement"
 - Offre du mouvement discret
 - Polyvalent: s'emploie aussi pour position assise (chaise trop haute ou fidget), parcours moteur, objet de massage (coin détente)
- MAIS ATTENTION
 - Se gonfle plus ou moins selon la résistance recherchée
 - Se nettoie facilement.
 - N'est pas fait pour porter à la bouche
 - S'emploie nu bas (hygiène ???)
 - Aide les élèves EHDAA
+++

Comment vivre le retour en classe avec le COVID 19 (à l'intérieur) ?



VOIR SUR LE SITE QUEBEC.CA



Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473

2020-04-29

Quelques réflexions pour la classe



- Il faut diviser nos actions en 2 grandes catégories :
- 1. **Distanciation physique:**
 - Circonscrire les “endroits à risque” et mettre en place des repères d’espace
 - compréhension concrète du concept par les élèves
 - Mise en place de nouvelles règles
- 2. **Les règles d’hygiène**
 - Les expliquer, les démontrer concrètement
 - Changer les routines pour les intégrer plusieurs fois par jour
 - Voir où sont les zones à risque (classe, corridor, casiers ...)
 - En faire une responsabilité de tous

Distanciation: circonscrire où ça va mal aller !

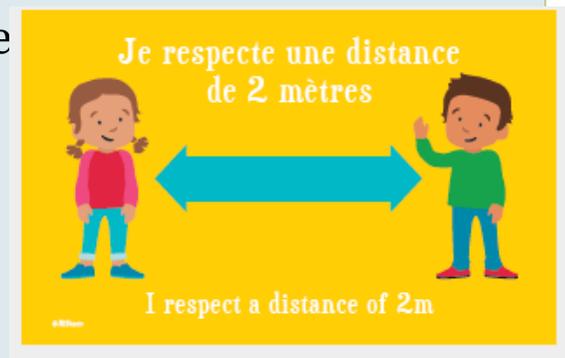


- **Ça ira bien:**
 - L'élève à son bureau, assis, dans sa zone de travail, calme...
- **Ça ira mal si on n'est pas préparé...**
 - Sur les grandes tables, les ilots
 - Dans les transitions entre travail structuré et libre,
 - entrée et sortie de classe, se rendre à son casier perso, déplacements dans les corridors
 - Période de toilette, abreuvoirs
 - Temps du diner (SDG)
 - les élèves agités, plus impulsifs, avec recherche d'attention-provocation...

La distanciation sociale : les solutions

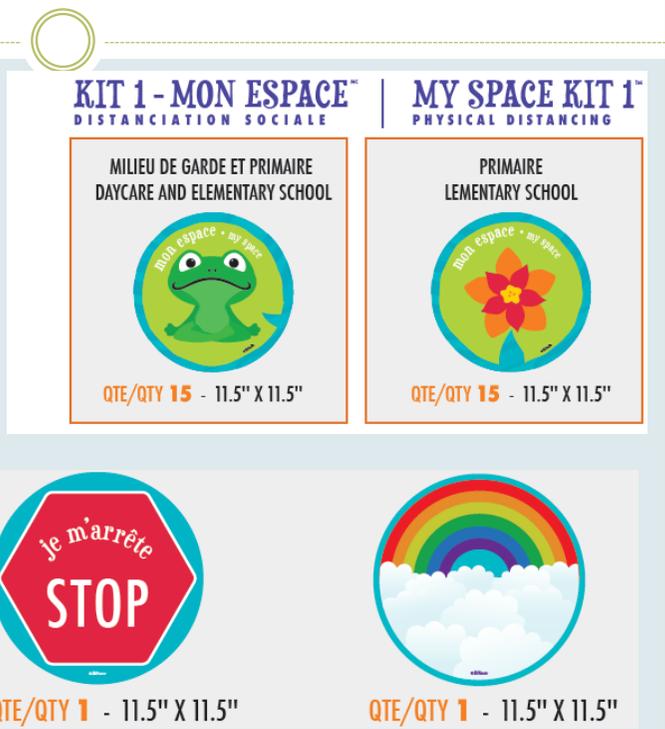
Explications à préciser:

- A faire dès l'entrée du groupe
- C'est quoi ?
- Comment l'évaluer ?
- Distance d'un bras chacun minimum SANS se toucher (!)
- Explication des nouvelles règles dans leur école, comment on va jouer, se déplacer, ... ? (calmer les anxiétés)



La distanciation sociale: les solutions

- **Repères au sol :**
 - à intégrer aux endroits stratégiques
- Le prof se déplace vers l'élève et non l'inverse



Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473

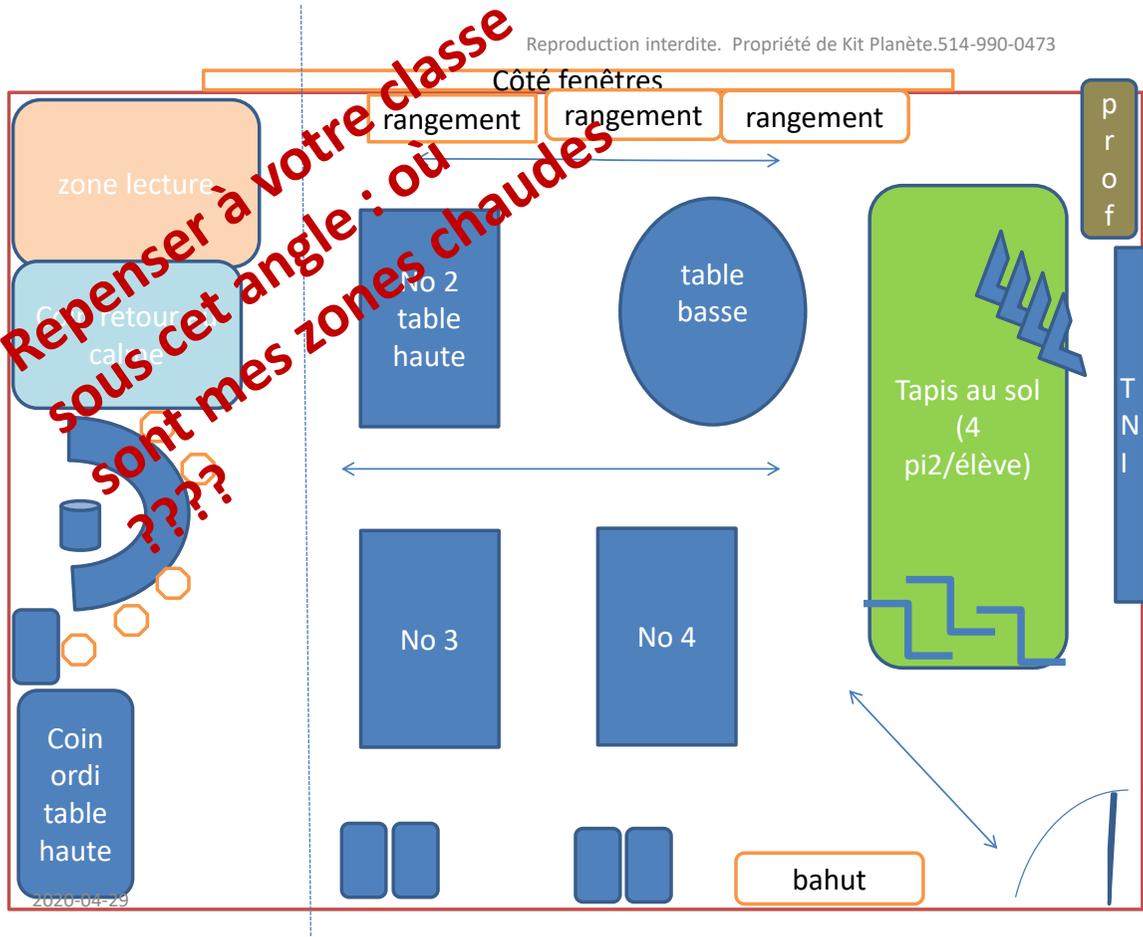
2020-04-29

La distanciation sociale :les solutions



- **Repères sur le bureau (tables à 4):**
 - Picot-collants à dossiers
 - Ruban pour délimiter les zones sur grandes tables à 4
- **Utiliser d'autres lieux pour se donner de la distance**
 - Autre classe, Cafétéria, corridor, (en respectant règles)
 - *Il ne faudra pas demander au jeune de demeurer sur son coussin ou ballon-chaise toute la journée !!!*

Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473



Quelques réflexions pour la classe



- Il faut diviser nos actions en 2 grandes catégories :
- 1. **Distanciation physique:**
 - Circonscrire les “endroits à risque” et mettre en place des repères d’espace
 - compréhension concrète du concept par les élèves
 - Mise en place de nouvelles règles
- 2. **Les règles d’hygiène**
 - Les expliquer, les démontrer concrètement
 - Changer les routines pour les intégrer plusieurs fois par jour
 - Voir où sont les zones à risque (classe, corridor, casiers ...)
 - En faire une responsabilité de tous

Les règles d'hygiène

Lavage de mains: Expliquer et démontrer

- **Sur Quebec.ca: obligation** :entrée à l'école, avant- après récréation, avant-après nourriture, après s'être mouché, à la sortie de l'école
- ajout KP : après la toilette



- *** aucune affichette n'est adressée aux enfants 😞***

Les règles d'hygiène

Expliquer et démontrer



- Employer chansonnettes (Baby shark) suggestions bienvenues (!)
- Démontrer avec vidéos (voir sur Youtube)
- Faire des pratiques
- Pastilles de rappels pour la classe (sur le tableau, bureau, etc.)
- *** aucune affichette n'est adressée aux enfants ☹️***

Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514-990-0473

2020-04-29

Les règles d'hygiène

Les espaces, le matériel le nombre de fois

- Coffre à crayons individuel
- Éviter partage de matériel
- Nettoyer sa place (chaise, table, ballon)
avant de changer de surface (F.S).
 - chacun sa guenille, "spray"
 - Identifier le dépôt
 - Ranger hors de portée tout matériau non-lavable (tissus)
- Le matériel ne voyage plus école-maison...
- Réorganiser vos zones casier, repas, etc. pour que l'accès au matériel d'hygiène soit facile



Solution toute québécoise



- Solution disponible et abordable sur notre site
- Offre de service-conseil après achat
- Faites connaître à vos contacts enseignants qui ouvriront en région en 1er
- Faites connaître à vos directions scolaires et C.P.
- **PARTAGEZ ce lien !!**

Reproduction interdite. Propriété de Kit Planète.514

DÉCALQUES INCLUSES - DECAL LIST

KIT 1 - MON ESPACE™

DISTANCIATION SOCIALE
DAYCARE AND ELEMENTARY SCHOOL



QTE/QTY 15 - 11.5" X 11.5"

MY SPACE KIT 1™

PHYSICAL DISTANCING
ELEMENTARY SCHOOL



QTE/QTY 15 - 11.5" X 11.5"



SECONDAIRE, CEGEP ET ADULTES
HIGH SCHOOL, CEGEP AND ADULTS



QTE/QTY 15 - 11.5" X 11.5"

KIT 2 - MON ESPACE™

DISTANCIATION SOCIALE
HAND WASHING



QTE/QTY 1 - 16" X 10"

MY SPACE KIT 2™

PHYSICAL DISTANCING
HAND DISINFECTION



QTE/QTY 1 - 16" X 10"



QTE/QTY 1 - 16" X 10"



QTE/QTY 10 - 11.5" X 11.5"



QTE/QTY 1 - 11.5" X 11.5"



QTE/QTY 1 - 11.5" X 11.5"

KIT 3 - MON ESPACE™

DISTANCIATION SOCIALE
FRANÇAIS



QTE 3 - 5" X 5"



QTE 3 - 5" X 5"



QTE 4 - 5" X 5"



QTE 4 - 5" X 5"



QTE 3 - 5" X 5"



QTE 4 - 5" X 5"



QTY 3 - 5" X 5"



QTY 3 - 5" X 5"



QTY 4 - 5" X 5"



QTY 4 - 5" X 5"



QTY 3 - 5" X 5"



QTY 4 - 5" X 5"



QTY 3 - 5" X 5"



QTY 3 - 5" X 5"



QTY 4 - 5" X 5"



QTY 4 - 5" X 5"



QTY 3 - 5" X 5"



QTY 4 - 5" X 5"

Merci de votre attention!



www.kitplanete.ca

MERCI !!!

Bonne journée!

Questions ?, commentaires ? votre appreciation ?

Si votre organisme a apprécié le contenu, remerciez-nous en l'écrivant sur notre page FB ou a notre adresse info@kitplanete.ca

