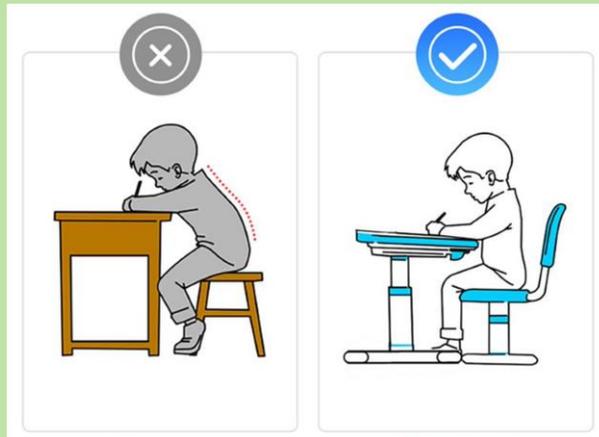


LA POSITION DE TRAVAIL ASSISE IDÉALE



Un élève qui se retrouve à utiliser un mobilier qui lui est mal adapté peut rencontrer des difficultés de fonctionnement (impact sur l'écriture, la disponibilité, le découpage, la lecture...).

Un élève bien assis dépensera **moins d'énergie** pour se stabiliser et sera **plus disponible**.



****Astuce**** Pour favoriser l'appui des pieds on peut utiliser une caisse de clémentines ou autre objet disponible (faire passer une bande élastique entre la caisse et les pattes de bureau pour plus de stabilité).

Idéalement

Les **pieds de l'enfant sont à plats sur le sol**,
Les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont maintenues à 90°.

Ne pas viser d'appuyer le dos lors des périodes d'écriture car cela limitera la mobilité du bras.

La surface du **pupitre est environ 2 pouces au-dessus du coude**

**** N'hésitez pas à faire des changements de pupitres et de chaises entre élèves! ****

Pas la seule position...

Toutefois, bien que la position assise soit optimale pour les tâches d'écriture, celle-ci n'est pas la seule position de travail possible!

N'hésitez pas à offrir des positions de travail alternatives selon les tâches effectuées : debout derrière le pupitre ou à une station debout, à genoux, au sol....



Daigneault, G., Leblanc, J. (2003). Des idées plein la tête : exercices axés sur le développement cognitif et moteur. Montréal : Chenelière Éducation. 252 p.