

L'ergonomie

La posture: Notre posture de travail est à la base de toutes tâches scolaires. Elle joue un grand rôle sur notre concentration, notre calligraphie et notre capacité de rester assis plus longtemps en confort.

Pourquoi adopter un poste de travail ergonomique?

Un poste de travail ergonomique diminue l'effort des muscles du tronc, stabilise la ceinture scapulaire (épaules, clavicule, omoplates), libère les bras et facilite les mouvements au niveau de la main. Une bonne ergonomie aide l'enfant à conserver une bonne posture de travail pour une plus longue durée.

Les principes ergonomiques sont donc utilisés en vue **d'optimiser le bien-être et la performance** pendant les tâches scolaires.

Exemples de signes qu'un poste de travail est mal ajusté :

- L'enfant :
 - ✓ a de la difficulté à se concentrer
 - ✓ se balance les jambes
 - ✓ bouge constamment sur la chaise
 - ✓ cherche fréquemment à se lever
 - ✓ démontre une variété de postures sur la chaise (p.ex. s'assoit sur ses genoux, s'assoit sur son pied, s'accroupit sur la chaise, s'enroule les pieds autour des pattes de la chaise, s'appuie la tête ou la poitrine sur la surface de travail, etc.)
- Le pupitre ou la table repose sur ses cuisses ou lui monte jusqu'aux aisselles.



Les défis qu'un poste de travail mal ajusté entraîne sont considérables, notamment sur l'attention et la disponibilité à l'apprentissage, vu que l'enfant doit s'occuper de maintenir son corps dans une posture inconfortable (de façon consciente ou pas). En plus, une mauvaise ergonomie invite le corps à développer de mauvaises habitudes de posture à long terme.

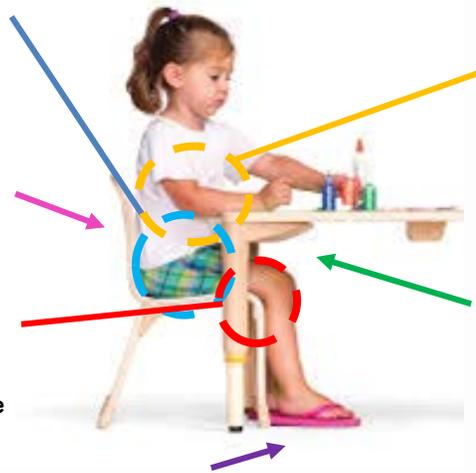
Il est important de parler aux enfants d'une bonne posture ainsi que des difficultés entraînées par une mauvaise posture. Une **aide visuelle** telle que l'affiche à la page 3 de ce document pourrait servir d'aide-mémoire pour les parents/tuteurs et les enfants.

Astuces d'ergonomie

1. Le siège permet aux hanches un angle droit (90°).

2. Le dossier de la chaise est confortable et soutient l'enfant afin d'avoir un dos droit en position assise.

3. La profondeur de la chaise permet un dégagement derrière les genoux d'environ 2-3 doigts (~4cm) et un angle droit.



4. La hauteur de la table/pupitre est suffisante pour permettre le soutien des avant-bras lors des tâches scolaires. Il y a un léger angle (~30°) dans le pli du coude lorsque le bras est appuyé sur le bureau.

5. Le dégagement sous la table/le pupitre permet à l'enfant de glisser ses jambes en-dessous afin qu'il puisse s'avancer près de la surface de travail.

6. Les pieds de l'enfant reposent à plat sur le sol ou sur un appui-pieds et les chevilles sont en angle droit.

Autres conseils :

- 1) Les postes de travail **ajustables** sont encouragés. Sinon, il devrait y avoir **au moins deux grandeurs** de mobilier dans la salle de classe.
- 2) Viser l'ergonomie n'implique pas toujours l'achat de nouveaux meubles. Elle peut parfois être atteinte par de **simples ajustements** (p. ex. un bureau trop haut peut être compensé par une chaise plus haute, l'utilisation d'un coussin et/ou d'un appui-pieds) ou des trocs d'une classe d'un niveau supérieur ou inférieur.
- 3) Le poste de travail devrait être **ajusté au moins deux fois par année** afin de répondre à la croissance des enfants.
- 4) Éviter les pupitres avec les espaces de rangement combinés. Ceux-ci diminuent le montant de dégagement pour les jambes et entraînent une surface de travail trop haute pour l'enfant. Considérer une étagère avec une boîte pour chaque enfant ou un sac attaché à l'arrière de la chaise pour le rangement.



Ce genre de bureau facilite rarement une posture adéquate.



Exemple provenant de la classe de lère de l'école Saint-Raymond



- 5) Viser à inclure **des pauses mouvement** pendant la journée afin de diminuer la fatigue musculaire. Les **activités pour le renforcement du tronc** aideront aussi aux enfants à rester assis plus facilement et pendant un temps approprié à l'âge.

Références :
Baillargeon, M., (2012). Principes ergonomiques en milieu scolaire : Recommandations aux ergothérapeutes. *Université du Québec*.
Brodeur, N., (2016). Transformer son école en espaces d'apprentissage innovants.
Santha, J.C., (2019). Ergonomie et posture d'écriture. <https://www.josianecaronsantha.com/blog/ma-posture-/C3/A9criture?cid=2beb5b76-116b-4634-8c12-f6012fd815f1>

Ma bonne posture de travail



- ✓ Mes hanches, mes genoux et mes chevilles sont à un angle de 90°.
- ✓ Mes pieds sont posés à plat sur le sol.
- ✓ J'ai un espace entre le derrière de mes genoux et ma chaise.
- ✓ Le bas de mon dos peut être appuyé au dossier.
- ✓ Mon dos est droit.
- ✓ Ma chaise est rapprochée de la table.
- ✓ Mes avant-bras sont posés sur la table.