



## **Posture et hygiène dorsale en classe – Conseils aux enseignants**

Une bonne posture et une bonne hygiène dorsale en classe sont utiles pour

- Acquérir de bonnes habitudes
- Prévenir le mal de dos
- Favoriser la qualité du travail et des apprentissages

Voici quelques conseils utiles:

- Dans votre classe, disposez le mobilier de manière à ce que chaque élève puisse exécuter son travail sans devoir adopter une mauvaise position prolongée. Attention en particulier lors de dispositions de classe "alternatives" (tables en carrés ou en U).
- Vérifiez régulièrement le bon réglage du mobilier scolaire. (voir Figure 1 ci-dessous)
- Permettez aux élèves de changer de position, par exemple de s'asseoir avec le dossier en face de lui (Figure 2)
- Tenez compte dans la mesure du possible des différences de taille
- N'hésitez pas à introduire coussins ou ballons
- Favorisez l'éducation en mouvement. Inspirez-vous ou participez par exemple aux cours en lien par exemple avec:
  - Youp'là bouge : [www.youplabouge.ch](http://www.youplabouge.ch)
  - L'école bouge: [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)
- Favorisez les déplacements à pied
- Le livre « Assis, assis, j'en ai plein le dos » fournit informations et activités intéressantes.

Naturellement ces indications doivent tenir compte des particularités de chaque classe ou collège.

## Fig 1. Pour régler correctement la chaise et la table

- les pieds de l'enfant sont à plats sur le sol
- les fesses sont au fond de la chaise
- le dos est bien appuyé sans que les courbures naturelles de la colonne vertébrale ne soient éliminées
- les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont maintenues à 90°
- la surface du pupitre est environ 2 pouces au-dessus du coude
- la chaise de l'enfant est près du pupitre



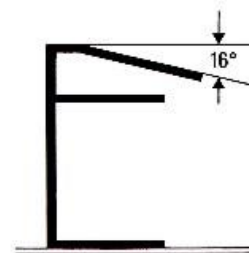
En cas d'utilisation d'un écran:

- distance des yeux à l'écran: 45-80 cm
- Bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux

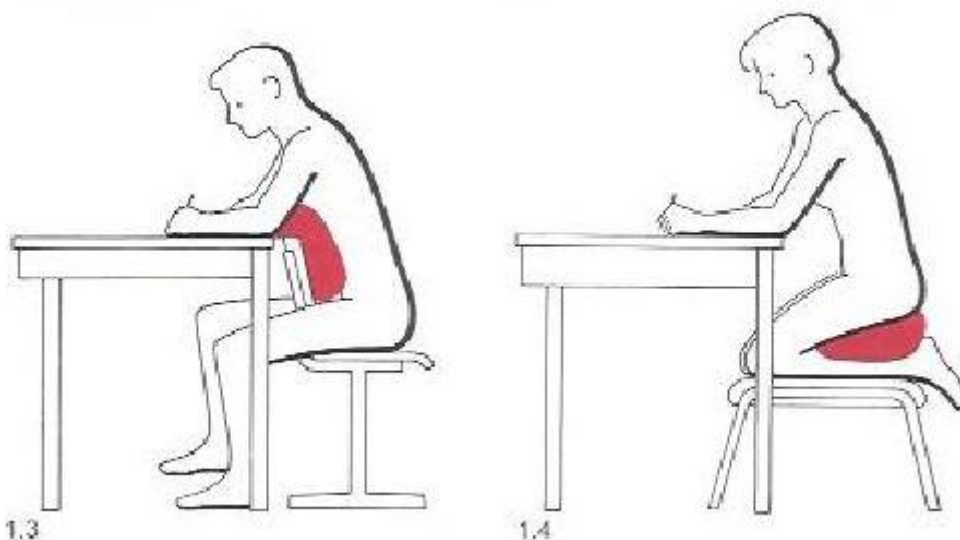
Inclinaison du plateau de la table (si possible)

- L'inclinaison idéale du plateau de la table est de 16° afin d'assurer une distance visuelle normale et d'éviter des douleurs au niveau de la nuque et du dos.

(source: d'après un document du Service médical des Écoles de Neuchâtel)



## Fig 2. Exemples de positions alternatives



Source: Livre "Assis, assis, j'en ai plein le dos"

Préparé par le Groupe santé communautaire du Cercle scolaire loclois. Version du 15.6.16

Diffusion:

- Enseignants par direction
- Sur site SPSJ