

INFO-ERGO

Ajuster le mobilier pour une meilleure disponibilité

OCTOBRE 2024



L'ajustement du mobilier a des effets considérables sur le rendement scolaire des élèves. Un poste de travail bien ajusté permet de minimiser le travail musculaire et l'effort mental nécessaires pour rester assis. Considérant le temps quotidien passé en position assise et la croissance des élèves, le mobilier devrait être vérifié et ajusté à quelques moments dans l'année (ex. : en septembre et en janvier).

Pourquoi ajuster le mobilier ?

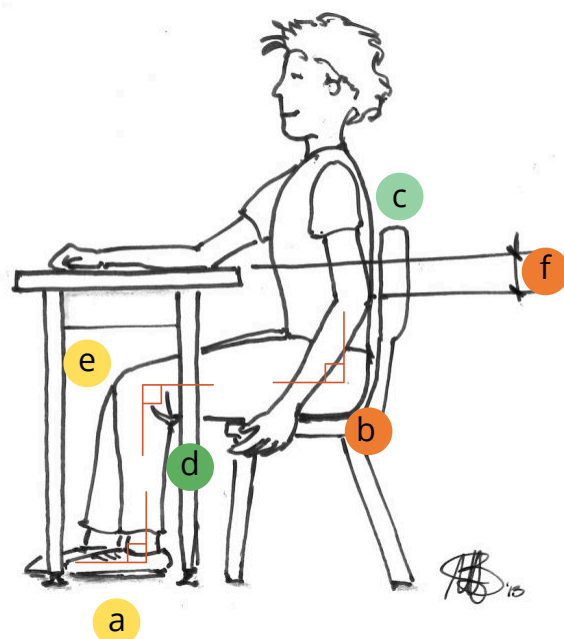
En plus d'avoir des conséquences sur la santé physique (ex. : douleurs au dos), un mauvais ajustement de poste de travail oblige les élèves à dépenser plus d'énergie pour maintenir la position assise et les amène à bouger de différentes façons (ex.: se coucher sur le bureau, s'asseoir sur une jambe ou sur le bord de la chaise, s'appuyer sur une seule fesse...). Cela engendre de la fatigue et des inconforts, ce qui diminue leur niveau d'attention et leur disponibilité aux apprentissages. Ainsi, cela influence leur précision dans les activités de graphisme et leur performance scolaire.



Comment ajuster le mobilier?

1 Ajuster la hauteur de la chaise :

- a Les pieds sont à plat au sol.
- b Les fesses sont au fond de la chaise.
- c Le dos est appuyé sur le dossier.
- d L'assise n'est pas trop profonde (un dégagement est présent entre les genoux et le bord de la chaise).
- e Les chevilles, les genoux et les hanches sont à 90°.



2 Ajuster la hauteur du bureau ou de la table :

- f La surface de travail est à environ 5 cm au-dessus du pli du coude.

Image repérée à : <https://canadianteachermagazine.com/2013/09/13/sitting-to-learn-make-it-fit/figure-of-correct-desk-height/>

Qu'en est-il de l'aménagement flexible?

Qu'on soit dans une classe flexible ou non, il est important que les élèves bénéficient d'un poste de travail bien ajusté pour les activités de précision (ex.: écriture). Des surfaces plus instables peuvent être utilisées lors d'activités qui ne requièrent pas de précision (ex.: périodes d'écoute, lecture...). Aussi, afin d'éviter divers problèmes musculosquelettiques (ex.: douleurs, déformations...), il est important d'exiger que les élèves aient une bonne posture, d'éviter que les élèves soient positionnés en rotation du tronc (ex.: lors des périodes d'écoute) et d'éviter les positions assises asymétriques, comme la position en W.

