



# INFO-ERGO CSSBE

## Des postures variées pour des élèves plus concentrés

MAI 2025

Créé par Nancy Labrecque, Kathya Roy et Ariane Talbot, erg.

Les élèves passent environ le tiers de leur journée à l'école et la plupart des activités est réalisée en position assise. Pour plusieurs, le maintien de la posture assise représente un réel défi et cela a un impact sur leur attention et leur disponibilité aux apprentissages. Ainsi, encourager les changements de positions est une stratégie gagnante pour diminuer la fatigue et favoriser l'attention des élèves.

### L'importance d'une bonne posture

Pour permettre aux élèves d'avoir une bonne précision lors des tâches impliquant la manipulation des outils scolaires (ex.: crayons, ciseaux...) et éviter qu'ils ne se fatiguent trop vite, il est important que leur posture permette une bonne stabilité des segments (tronc, épaules, coude, poignet, doigts). Que l'enfant soit assis à son poste de travail ou qu'il emprunte une posture alternative, il faut que :

- Le corps (tronc) soit dans une position stable ;
- L'avant-bras soit bien appuyé ;
- Les pieds soient bien appuyés (si le poids du corps repose sur ceux-ci).



### Quelles sont les postures alternatives à privilégier?

**Le sphinx** : Couché sur le ventre, en appui sur les avant-bras, les coudes sont alignés sous les épaules, alors que la tête est redressée et les jambes, allongées. Cette posture renforce les muscles du cou et la stabilité des épaules, en plus de permettre une bonne position du poignet, favorisant ainsi la précision au graphisme.



**Le chameau** : Position similaire à celle du sphinx, mais l'enfant est sur les genoux avec les jambes pliées et alignées sous les fesses. C'est une posture idéale pour les enfants qui tolèrent difficilement la position du sphinx sur le ventre.



**Debout face au mur** : La main libre tient la feuille contre le mur à la hauteur des yeux. Dans cette position, même si le bras n'est pas appuyé, cela ne pose pas problème. L'épaule est bien stable (même que cette position la renforce) et le poignet est bien placé pour permettre aux doigts de bouger.



**Debout ou à genoux** : L'enfant est placé devant une surface (ex. : bibliothèque, table basse ou haute...) dont la hauteur est à environ 5 cm au-dessus du pli du coude.



### ***Vos élèves se fatiguent rapidement, s'affaissent, bougent et changent de position sans arrêt sur leur chaise malgré un mobilier ajusté?***

« **La roulette de la posture assise** » propose des activités de renforcement des muscles du tronc qui peuvent être intégrées à la routine de classe, par exemple à l'intérieur d'une pause active ou entre deux activités d'apprentissage. Cliquez sur le nom de l'activité pour y accéder ou pour la télécharger.

