



**Children's  
Treatment Network**  
**Réseau de traitement  
des enfants**

*Bâtir un avenir meilleur ensemble.*

## La posture et la position - Stratégies pour les enfants

### L'importance de la bonne posture et position du corps

- Le centre ou tronc du corps sert de point d'ancrage pour nous permettre de bouger librement les bras et les jambes. Si le centre n'est pas stable et soutenu pendant les activités, cela peut affecter l'écriture, le coloriage, le découpage et d'autres activités qui se font à table.
- Beaucoup d'enfants dont la force musculaire est affaiblie dépensent un surplus d'énergie musculaire pour maintenir la position verticale. Ils peuvent s'épuiser n'utilisent pas des dispositifs de support pendant qu'ils sont assis. La dépense d'énergie supplémentaire peut entraîner des difficultés de concentration.
- Lorsqu'ils écrivent, les enfants doivent être en mesure d'utiliser le pouce et les doigts pour faire glisser le crayon sur la page (contrôle actif des doigts). Si le poignet est plié (position fléchie), ils auront plus de difficulté à manipuler le crayon pour écrire ou colorier. Lorsque le poignet est légèrement plié vers le haut (en position d'extension), l'enfant aura plus de succès à accomplir les tâches au crayon.



### Ce qu'il faut surveiller lorsqu'un enfant s'assoit au pupitre, prêt à travailler

- Pour choisir une chaise pour l'enfant, s'assurer que la hauteur du siège lui permet de mettre les pieds fermement à plat sur le sol. Si ce n'est pas possible, fournir un tabouret.
- Les hanches et les jambes doivent être bien soutenues.
- Les hanches doivent s'appuyer sur le dossier de la chaise.
- La hauteur du pupitre ne doit pas dépasser les coudes de plus de 5 cm.
- Les coudes et avant-bras s'appuient sur la surface d'écriture.
- Légère extension du poignet (éviter de plier le poignet).
- Tenir compte de la proximité du personnel enseignant.





**Children's  
Treatment Network**  
**Réseau de traitement  
des enfants**

*Bâtir un avenir meilleur ensemble.*

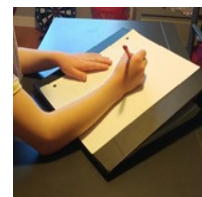
## La posture et la position - Stratégies pour les enfants

### Ce qu'il faut surveiller lorsqu'un enfant s'assoit sur le plancher :

- Période de cercle : On vise à encourager la participation, la socialisation et l'apprentissage. Une position avec davantage de soutien peut s'avérer nécessaire pour exécuter les tâches de motricité fine plus difficiles.
- Typiquement, on encourage s'asseoir en tailleur, les jambes croisées, toutefois, certains enfants ne peuvent pas atteindre ou maintenir cette position. D'autres positions peuvent mieux convenir comme assis les jambes allongées ou de côté, ou à genoux.
- Tenir compte de la proximité du personnel enseignant.

### Adaptation du poste de travail pour soutenir la posture de l'enfant pendant l'écriture (si d'autres meubles ne sont pas facilement accessibles)

- Poignets : Un cartable de 3 po (ou objet semblable) ou une planche inclinée peut servir à améliorer la position du poignet.
- Pieds : Soutenir les pieds au moyen d'un tabouret ou repose-pied, des blocs de mousse, des livres ou un panier vide, en veillant à ce que l'objet ne puisse glisser.
- Dos :
  - ◇ Dans la mesure du possible, utiliser un pupitre et une chaise dont la hauteur peut être adaptée à la taille de l'enfant.
  - ◇ Les chaises munies de dossiers ou d'accoudoirs (ou les deux) peuvent être nécessaires pour les enfants qui ont de la difficulté à maintenir la position verticale ou qui se fatiguent.
  - ◇ Utiliser des coussins pour élever la hauteur du siège ou rapprocher le dossier.





**Children's  
Treatment Network**  
**Réseau de traitement  
des enfants**

*Bâtir un avenir meilleur ensemble.*

## La posture et la position - Stratégies pour les enfants

### Autres sièges

- On peut s'en servir comme moyen de positionner les enfants qui ont besoin d'un soutien accru ou ayant une faiblesse musculaire et qui ne sont pas bien soutenus dans une chaise de classe ordinaire.
- Peut aussi servir à aider l'autorégulation et l'attention (assise active).
- Offrir un autre siège élevée du sol aux enfants qui éprouvent de la difficulté à maintenir une position assise sur le plancher.
- Considérer permettre à l'enfant de travailler debout.
- Les choix doivent se faire en fonction des besoins de l'enfant.

### Choix au sol :

- Assis sur le plancher – choix de chaises en cube ou en coin.
- Assis contre le mur ou sur un petit tabouret contre le mur.
- Coussins inclinés ou gonflables
- Fauteuil à bascule
- Fauteuil à billes



### Choix d'assise active :

- Tabouret à bascule (Wobble)
- Ballon de yoga
- Coussins inclinés, gonflables ou de siège
- Bandes Thera-Band autour des pattes de la chaise
- Bureau debout
- Chaise berçante



### Stratégies pour réduire la fatigue

Quand la stabilité et la force corporelle/centrale d'un enfant sont limitées, cela peut mener à une mauvaise posture pendant les tâches assises. On peut mettre en œuvre des stratégies pour réduire la fatigue au fil du temps :

- Essayer les activités de mouvement tous les jours pour aider l'enfant à renforcer la stabilité des muscles du tronc. Les pauses mouvement avant et pendant les tâches d'écriture prolongées peuvent également aider à activer ou à « éveiller » les muscles du tronc et améliorer la posture pour la participation et la force musculaire avec le temps.
- On peut recourir à d'autres choix de sièges au lieu d'une chaise ordinaire pour que les muscles du tronc restent activés pendant les tâches d'écriture et maintenir ainsi une bonne posture.
- L'utilisation d'un chronomètre pendant les tâches assises ou debout peut motiver les enfants à achever les tâches et accroître éventuellement leur niveau d'endurance.



**Children's  
Treatment Network**  
**Réseau de traitement  
des enfants**

*Bâtir un avenir meilleur ensemble.*

## La posture et la position - Stratégies pour les enfants

### Activités pause mouvement

Les activités suivantes peuvent servir de pause mouvement pendant les tâches où l'on reste longtemps assis (écriture, saisie au clavier, coloriage), soit comme exercice de réchauffement ou à intervalles pendant la journée pour activer les muscles abdominaux avant d'accomplir les tâches assises :

- Marcher sur place avant de s'asseoir.
- Course de brouette – l'enfant pose les mains sur le sol, pendant que le fournisseur de soins lui tient les chevilles en l'air. L'enfant doit marcher sur les mains pendant que le fournisseur le soutient par derrière. Veiller à ce que l'estomac ne s'affaisse pas (le cas échéant, le fournisseur aura peut-être à tenir les cuisses de l'enfant).
- Activités pousser-tirer (p. ex. déplacer les meubles, ouvrir les portes lourdes, jeu de souque-à-la-corde) ou porter de gros objets (sacs d'épicerie, panier de linge, boîtes, piles de livres).
- Jouer sur les équipements au terrain de jeu (p. ex. escalader, se balancer, barres et grimpeurs).
- Activités spontanées et amusantes comme une partie de danse, « Jean dit... », chasse au trésor.
- Marcher comme un animal (p. ex. ours, éléphant, crabe, serpent, phoque, grenouille).



Références :

Sents, B., et Marks, H. (1989). Changes in preschool children's IQ scores as a function of positioning. *American Journal of Occupational Therapy*, 43, 685-687.

Smith-Zuzovsky, N. et Exner, C.E.; The Effect of Seated Positioning Quality on Typical 6- and 7-Year-Old Children's Object Manipulation Skills. *Am J Occup Ther* 2004;58(4):380-388. <https://doi.org/10.5014/ajot.58.4.380>

Wingrat, J. K., et Exner, C. E. (2005). The impact of school furniture on fourth grade children's on-task and sitting behavior in the classroom: a pilot study. *Work*, 25(3), 263-272.

**Communiquez avec nous**



[www.ctnsy.ca](http://www.ctnsy.ca)



[@CTNKids](https://www.facebook.com/CTNKids)



[@CTNKids](https://twitter.com/CTNKids)