

1 La largeur et la profondeur du siège

Les fesses et les cuisses ne devraient pas dépasser de la largeur du siège pour éviter un inconfort.

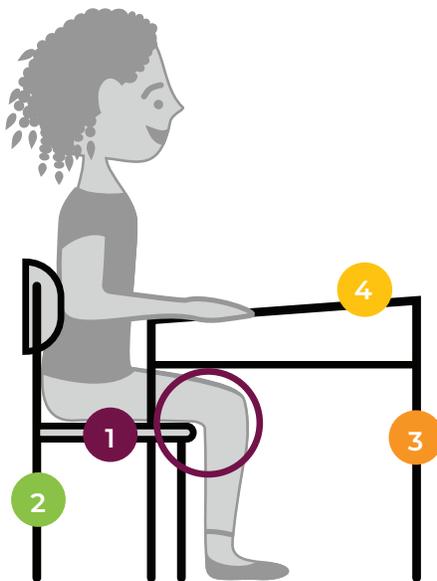
Le derrière du genou devrait être libéré suffisamment puisqu'il contient plusieurs vaisseaux sanguins qui pourraient être comprimés.



Il est suggéré d'avoir 80% à 95% de la cuisse appuyée sur le siège pour bien répartir le poids.

2 La hauteur du siège

Il est recommandé d'avoir un angle de 90° au genou avec les pieds appuyés au sol. Pour bien ajuster la hauteur de la chaise, la hauteur creu poplitée-sol, soit l'espace entre la semelle du



soulier et le derrière du genou, devrait être mesurée lorsque l'enfant est en position assise.

Il est suggéré d'avoir une hauteur de chaise entre 0 et 4 cm plus petite que la hauteur creu poplitée-sol.



Quand ?

2 fois par année

3 La hauteur du dessous du pupitre

Laisser un espace d'au moins 2 cm entre la cuisse et le pupitre pour permettre les changements de position et pour permettre à l'élève d'ajuster la distance entre la chaise et le pupitre.

4 La hauteur et l'inclinaison du dessus du pupitre

La hauteur du dessus du pupitre devrait offrir un appui des avant-bras avec une flexion des épaules de 25° ou moins. Pour ce faire, il est recommandé que le dessus du pupitre soit au maximum à 5 cm au-dessus du coude. Une inclinaison du dessus du pupitre de 15° diminue la flexion au niveau du cou pour permettre une meilleure posture.

Favoriser le changement de position

Les changements de position peuvent être accomplis pendant leurs leçons en offrant aux enfants l'option de les accomplir debout, assis ou couché. Avoir des poufs, des chaises berçantes, des tables hautes et des matelas de sol dans la classe sont des moyens d'apporter plusieurs options de positionnement aux élèves.

Une autre alternative est d'offrir aux élèves des pauses actives durant lesquelles ils peuvent se lever de leur siège et bouger.

Pourquoi suivre ces recommandations ?

Un mauvais positionnement au pupitre et une position sédentaire assise peuvent engendrer des maux de dos et de cou en plus d'être associés à une diminution de la performance scolaire. Les élèves peuvent compenser pour le mauvais ajustement de leur chaise notamment en s'assoiant sur une jambe, en s'assoiant sur le bord de la chaise et en s'appuyant sur une seule fesse ce qui peut occasionner d'autres problématiques. Le maintien prolongé de la position assise peut également être liés à ces comportements et à la bascule de leur chaise sur les deux pattes arrière.

Cardon, G., De Clercq, D., De Bourdeaudhuij, I., & Breithecker, D. (2004). Sitting habits in elementary schoolchildren: a traditional versus a "Moving school". *Patient Educ Couns*, 54(2), 133-142.
 Carneiro, V., Gomes, A., & Rangel, B. (2017). Proposal for a universal measurement system for school chairs and desks for children from 6 to 10 years old. *Appl Ergon*, 58, 372-385.
 Castellucci, H. I., Arezes, P. M., Molenbroek, J. F., de Bruin, R., & Viviani, C. (2017). The influence of school furniture on students' performance and physical responses: results of a systematic review. *Ergonomics*, 60(1), 93-110.
 Castellucci, H. I., Arezes, P. M., & Molenbroek, J. F. (2014). Applying different equations to evaluate the level of mismatch between students and school furniture. *Appl Ergon*, 45(4), 1123-1132.