

AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE ET ERGOTHÉRAPIE

Regards croisés autour des assises flexibles



Un article de Maitresse Aurel' et Adeline KUHN TREF, ergothérapeute





LES POSTURES STANDARD



Pour
quoi ?

Elles permettent à l'élève d'être stable.

Elles sont idéales pour l'apprentissage du geste graphique et les activités de production écrites longues.

CONSEIL D'ERGO ET EXPÉRIENCE D'ENSEIGNANTE

Les chaises



Ces assises sont rarement à la taille de chaque élève. Elles sont de taille standard selon les niveaux de classes et les enfants ont trop souvent les pieds dans le vide.

On ne répétera jamais assez l'IMPORTANT QUE TOUS LES ELEVES AIENT LES PIEDS POSES A PLAT en position assise !

La plupart des tables et des chaises (récentes) sont réglables en hauteur,. Alors, oui c'est long et fastidieux... mais il faut prendre le temps de régler les tables et les chaises pour les élèves en début d'année, ça a un impact considérable sur leur concentration, leurs capacités d'attention donc d'apprentissage et leurs performances. Pensez donc à les mettre ensemble par « taille » pour que le réglage de la table convienne aux deux élèves.

Pour illustrer cela, faites un test : mettez-vous assis(e) en bord de table avec un texte de loi par exemple (une lecture vous demandant de la concentration). Et lisez... concentrez-vous... Vous verrez que c'est quasiment mission impossible... Donc 'exigeons pas des élèves ce que nous ne pouvons pas faire...

Cette posture est à privilégier pour les activités graphiques pures. Il reste malgré tout plus intéressant de laisser l'enfant expérimenter afin qu'il vienne lui-même à cette conclusion plutôt que de lui interdire ou lui imposer cette assise.

Conseils pour bien s'installer sur une chaise :

- Table à 2-3cm au dessus du coude de l'enfant lorsque le coude est plaqué contre le torse
- Hanches et genoux à 90 °
- Pieds posés à plat

NB: Lors des tâches graphiques ne pas oublier d'inviter les élèves à pencher la feuille et à garder l'avant-bras aligné avec la feuille (parallèle).

Le Ztool



Il peut paraître inconfortable aux adultes à première vue mais, là encore, laissons l'enfant expérimenter afin qu'il détermine pour quelle activité il aime ou non cette assise.

L'utiliser sur une chaise ou contre un mur permettra à l'enfant d'avoir le dos maintenu et de varier sa position au cours de la journée.



LES POSTURES RELAX



Pour
quoi ?

Elles permettent à l'élève de se détendre et offrent une meilleure capacité d'intégration des informations par le relâchement musculaire.

CONSEIL D'ERGO ET EXPÉRIENCE D'ENSEIGNANTE

Le pouf



Cette assise, certes très confortable, est à éviter pour toute activité de manipulation ou d'écriture. En revanche, elle peut être un espace agréable dans un coin lecture, un espace de relaxation ou un coin sensoriel.

Les assises de sol



Les assises de sol (de type coussins plats principalement) sont des supports utilisables afin de ne pas souffrir de la dureté du sol. Elles sont à privilégier pour des activités calmes, comme le pouf.

La posture allongée



Si cette position est parfaite pour les temps de relaxation et de temps calmes, elle n'est malheureusement que trop peu souvent envisagée pour réaliser du graphisme, allongé sur le ventre alors que c'est une position pertinente et agréable pour ce type d'activité. Même sur le dos, il est intéressant de travailler allongé : en scotchant des feuilles sous la table pour faire relier des points par exemple, cela permet de travailler la stabilité de l'épaule, indispensable pour un graphisme fonctionnel et trop souvent sous développé. Dessiner et écrire face au mur vertical par exemple permet de stimuler l'extension quand aujourd'hui, un nombre important d'élèves écrivent avec le poignet « cassé en flexion ». Cela apportera de surcroît un aspect ludique qui attirera les enfants !



LES POSTURES DYNAMIQUES



Pour
quoi ?

Elles permettent de rester assis sans rester figé, en offrant un mouvement perpétuel.
Grâce à elle, il est facile de maintenir son attention en classe tout en gardant la possibilité de bouger.

CONSEIL D'ERGO ET EXPÉRIENCE D'ENSEIGNANTE

**La balle d'assise
(ou le coussin d'air)**



C'est l'assise « emblématique » de la classe flexible. C'est pourtant celle qui mérite le plus de vigilance. Certains élèves n'ont pas « besoin » de l'utiliser et risquent fort de jouer avec. La balle d'assise est en revanche un excellent moyen d'apaiser les enfants en recherche de mouvements. Il faut bien sûr veiller à adapter la taille du ballon pour que l'enfant ait les pieds bien posés au sol autrement, son utilisation en devient dangereuse. L'utilisation de ballon lestés, disposants de pieds ou la mise en place d'un socle permettra d'éviter les chutes et les débordements tout en laissant l'enfant expérimenter les légers rebonds de la balle d'assise.

Les assises hautes



Les assises hautes sont très intéressantes car elles permettent de varier les positions de travail. Une vigilance doit malgré tout être portée sur l'âge et la taille des élèves afin de vérifier qu'ils sont capables de s'y installer et d'en descendre en sécurité auquel cas elles seront à éviter ou à être installées dans un espace où l'adulte peut intervenir.

La tabouret oscillant



C'est un outil ayant les mêmes effets que la balle d'assise à la différence que les débordements possibles sont moindres. Là encore, il est essentiel de faire attention à la hauteur de l'assise par rapport à la taille de l'enfant. Une table dénuée de casiers sera, comme pour le ballon, à privilégier afin d'éviter aux élèves de cogner leurs genoux contre lorsqu'ils sont en mouvement.

La posture debout

C'est une posture qui peut être intéressante dès lors que l'espace de travail est à la bonne hauteur pour les élèves. Il ne faut cependant pas en abuser car, être trop longtemps debout fatigue et la fatigue ne fait pas bon ménage avec les apprentissages.

**Les accessoires pour
jambes et pieds**



Ils sont une alternative intéressante lorsque l'on ne peut pas proposer de mouvements en grand parce que la situation ne le permet pas. Elles sont aussi favorisées pour les élèves à besoins spécifiques. Il s'agit d'objets posés au sol permettant à l'élève de bouger ses pieds. Le cerveau reçoit alors l'information d'un mouvement; les systèmes vestibulaires et proprioceptifs vont jouer leur rôle de régulateur. On demande toujours à l'élève s'il en a besoin et on le proposera sur de courts temps.

Il y a aussi les élastiques à mettre aux chaises...