

# Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

## *Sujet de la semaine : Positions de travail*

*Bien qu'être assis et soutenu dans une chaise pour faire une activité à la table soit bénéfique, on retrouve plusieurs bienfaits à adopter différentes positions de travail. Chaque position stimule différents muscles du tronc et des membres supérieurs pour se stabiliser. Un changement de position permet aux élèves de bouger et dépenser de l'énergie toute en donnant une nouveauté aux activités qui pourraient les garder intéressées et motivées (Papineau, s.d.).*

### ***Différentes postures***

*Voici quelques exemples de positions alternatives pour accomplir diverses tâches ;*

- ❖ Lire ou écrire coucher sur le ventre au sol.
- ❖ Faire ses devoirs debout à une table.
- ❖ Pratiquer sa calligraphie sur une surface verticale (p. ex. un tableau blanc, une fenêtre, un papier collé sur un mur, etc.).
- ❖ Compléter une activité à genou avec le corps droit (fesse ne repose pas sur les pieds). L'activité peut être placée sur une table basse, un mur, une chaise ou une fenêtre.
- ❖ S'asseoir par terre avec les jambes croisées, allongées ou à côté du corps.
- ❖ Compléter un dessin sous une table ou une chaise en se couchant sur le dos.
- ❖ Variation au niveau de la chaise ; fauteuil poire, ballon gymnique, tabouret, oreiller...



*Il existe plusieurs différentes positions possibles pour s'asseoir. Donc, pourquoi ne pas varier la position assise lors d'une activité scolaire?*

### **Le « W »**

*Éviter lorsque possible la position assise au sol avec les jambes en « W ». Cette posture peut avoir des conséquences négatives sur le développement moteur de l'enfant à long terme. Si votre enfant prend l'habitude de s'asseoir en W encouragez-le à s'asseoir autrement.*

#### **Référence :**

- Papineau, J., (s.d.). Capsule de l'ergothérapeute! *École primaire Saint-Laurent*. Retirer de [http://saint-laurent.ecoles.csmv.qc.ca/files/2017/12/positions-alternatives\\_capsule.pdf](http://saint-laurent.ecoles.csmv.qc.ca/files/2017/12/positions-alternatives_capsule.pdf)

- Santha, J.C., (2015). Que penser du « W »? Retirer de <https://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/que-penser-du-w.htm>



## Activité du mois

### Peinture murale

Créer une peinture murale sur un grand morceau de papier/carton, dehors sur le pavé, sur une fenêtre ou sur un tableau de craie. L'enfant doit changer de position afin de colorier sa peinture murale au complet. N'oublie pas d'utiliser les matériaux appropriés pour la surface. Voici quelques exemples :



*Si vous ne voulez pas avoir un dégât sur les murs, l'enfant peut coller ses décorations (fleur, feuilles, dessin...) sur du papier ou sur de l'emballage en plastique (saran wrap).*